Подсолнух зацвёл — пора делать лекарство стр. 6

Здоровье Медицина Жизнь

№14 (620) 2020

Айболит

18+

Подушки, которые хочется съесть

Ёшкин кот! стр. 2

Молотым кофе присыпьте ранку

www.aybolit.ru

БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА СТАВИТ НА НОГИ

Жаль, что раньше я не знала про Бальзам – тогда моя вторая жизнь началась бы еще раньше!

Меня зовут Зинаида. На вопрос, сколько мне лет, я отвечаю – 7. Именно столько я пью Бальзам Болотова, а по паспорту мне 79. Все началось в 2013 году очень просто и банально – организм наказывает за ошибки молодости. Резко ухудшается здоровье – скачет давление, суставы болят, сахарный диабет. У меня еще тогда лишний вес был. Ходила к врачам, тратила много денег. Каждое утро с тонометром «в обнимку». Не жизнь, а существование – а так хочется многое сделать. Ведь в душе мы все молодые – это только тело стареет. И когда я уже совсем отчаялась, на глаза попалась реклама Бальзама Болотова. Решила попробовать, и только позже вспомнила, что Болотов – это тот известный ученый, о котором в газетах еще в 1990-е годы писали, автор более 100 книг. В общем, начала я пить Бальзам по инструкции. На 3-й день я почувствовала легкость в животе, будто «бабочки запорхали». Подумала сначала, что выдумала сама это. Но дальше стали происходить буквально чудеса. Я стала реже принимать таблетки от гипертонии. Потом вдруг обратила внимание, что боль в коленях перестала мучить. Но когда мне начали задавать вопросы, как я так похудела, я поняла – это все Бальзам Болотова. Поэтому для меня есть две жизни – до и после Бальзама. Спасибо академику Болотову за столь прекрасное средство!

250 ml 1190 руб

500 ml 1640 руб

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Тоже лекарство

Доктор лоза

При дизентерии пейте сок листьев винограда по 2 ст. ложки через каждые 2 часа.

■ От изжоги, болей в желудке при повышенной кислотности пейте сок из листьев винограда по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

■ Из сухих молодых виноградных листьев делают настой и пьют его при гипертонии, головных болях, общей слабости. Заварите 1 ст. ложку измельченных листьев 1 стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.

■ При разрывах мышц и слабых суставах используют золу виноградной лозы, смешанную с растительным маслом. Для этого надо высушить побеги и ствол винограда, сжечь, а затем просеять золу через сито. Для пластыря 2 ст. ложки золы и 1 ст. ложку масла растирают до однородности и наносят на ткань. Пластырь прикладывают к больному месту, закрепляют и держат 6-8 часов.

■ От пародонтоза кору винограда истолките в ступке до состояния муки, просейте через сито и смешайте с медом 1:1. Смазывайте десны 6-8 раз в день.

■ Для лечения головной боли делают лекарственную повязку из усиков и листьев винограда. Но сначала их нужно немного истолочь в ступке, а затем массу равномерно распределить на салфетке. Держать повязку 2-3 часа.

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ, НО ПОКА НЕ ОТРЕЗАЙ. МАЛО ЛИ ЧТО...

Знаете ли вы, что...

● **Витамин B_{12} способен победить рак.** Он запускает в раковых клетках «механизм самоубийства», заявили недавно российские ученые. В клетках возникают огромные пузыри, которые уничтожают ее. Витамин B_{12} содержится в говяжьей печенке, яичных желтках, молочных продуктах, мясе, рыбе.

● **Чтобы легче переносить жару, пейте травяные чаи.** Женщинам полезно пить из мяты, мелиссы, мужчинам — из иван-чая (кипрея). Заливайте 1 чайн. ложку этих трав 1 л кипятка, настаивайте 5-10 минут. Чай прекрасно утоляет жажду, после чего долго не хочется пить. Но не увлекайтесь — достаточно 0,5 л в день. При этом чай должен быть комнатной температуры.

● **Градусники врут.** Средняя температура тела здорового человека снижается примерно на 0,03 градуса каждое десятилетие. Так, в середине XIX века нормальной температурой человека считались 37°С, во второй половине XX века она снизилась до 36,6°С. Сегодняшняя норма — 36,3°С.

Новости

Храп повышает риск глаукомы

Когда человек храпит во сне, это плохо влияет на зрение. Офтальмологи из Тайваня предупредили, что вибрации от храпа травмируют сосуды, вызывая их воспаление и утолщение, а это первая стадия атеросклероза. Кроме того, храп провоцирует отвердение артерий и образование бляшек на стенках сосудов. Из-за сужения сонных артерий происходят инсульты.

Подушки, которые хочется съесть

Дизайнеры из Поднебесной, похоже, давно сидят на диете. Иначе как объяснить созданные ими подушки, которые хочется съесть? Издалека кажется, что на диване лежат огромные жареные куриные крылышки и ножки в аппетитном соусе. Но нет, это лишь предмет интерьера. Чудо, на которое лучше не ложиться на голодный желудок.

Витамин А для печени опасен

Циррозом печени можно заболеть, даже не прикасаясь к алкоголю, сообщили российские ученые. Проблемы с этим органом появляются у тех, кто «для оздоровления» постоянно принимает витамины. Они нужны только по медицинским показаниям. Особенно опасен витамин А, если принимать его сверх нормы. Это может закончиться повреждением печени, ее увеличением и циррозом.

ОПОЛАСКИВАЙТЕ ЛЕТНЮЮ ОДЕЖДУ КОНДИЦИОНЕРОМ ДЛЯ БЕЛЬЯ. ОН СОДЕРЖИТ ВЕЩЕСТВА, АРОМАТ КОТОРЫХ ОТПУГИВАЕТ НАСЕКОМЫХ.

Актуально *На все случаи жизни*

Жарко! Дышать + тяжело...

СОВЕТЫ ТЕРАПЕВТА

Когда солнце в зените, дышать тяжелее. Сосуды даже при хорошем здоровье работают напряженно. Если же у вас аритмия, атеросклероз сосудов или бронхиальная астма, то особенно тяжело. Возникает постоянная жажда. Это свидетельствует об обезвоживании организма. Потеря воды приводит к перегреванию и вызывает усиление кровотока в коже, одновременно уменьшая его во внутренних органах. Это провоцирует сгущение крови и затрудняет работу сердца, нанося серьезный удар по венам и мелким сосудам на ногах. Нужно пить почечный чай, отвары толокнянки, брусничного листа и ягодные морсы: клюквенный, смородиновый.

...ОФТАЛЬМОЛОГА

Выбирая солнцезащитные очки, определитесь, насколько комфортно они сидят, как плотно прилегают, не давят ли на переносицу и за ушами. И будьте осторожны, ныряя в море. Чувствительность слизистой (конъюнктивы) и роговицы глаз у всех людей разная. Кроме сухости роговицы и конъюнктивы, у купания в море с открытыми глазами есть и другие неприятные последствия. Прибрежные воды не всегда чистые, есть риск занести инфекцию. Кроме того, выныривая на поверхность моря в солнечный день, можно получить ожог сетчатки от отраженного света.

Ситуация еще больше осложнится, если слизистая глаз очень чувствительна, пересушена и легко раздражается. Тогда стоит ли нырять?

...СТОМАТОЛОГА

В жару лучше избегать удалений зубов мудрости, многокорневых моляров. Безусловно, при воспалении медлить нельзя, но плановые операции лучше перенести. Дело в том, что кровяные сгустки, заполнившие рану, могут привести к кровотечению, а это может закончиться воспалением лунки, альвеолитом, для лечения которых требуются частые промывания антисептиками.

...ГИНЕКОЛОГА

При любых гинекологических заболеваниях, особенно опухолях (даже доброкачественных) груди и матки, меньше находитесь на солнце и носите закрытую одежду. Женщины, будьте осторожны, принимая гормональные контрацептивы. В их состав входят эстрогены, а они задерживают жидкость в организме, вызывая сгущение крови, повышая риск тромбообразования. Поэтому при ишемической болезни сердца, гипертонии, тромбоэмболии гормональные контрацептивы противопоказаны, особенно летом.

...ЛОРА

Каждое лето люди везут детей на море и заставляют промывать нос морской водой. В море, конечно, имеется определенная концентрация солей. Но не стоит забывать и о тех микроорганизмах, которые вольготно чувствуют себя в морской воде. Это не та вода, которой надо промывать нос. Именно после такого «лечения» люди, и взрослые, и дети, часто приезжают с моря с отитами, синуситами и аденоидами. Не случайно, если необходимо промыть заложенный нос, используют специальный солевой раствор — он готовится из морской соли.

Не навреди

НЕ САДИТЕСЬ НА КАМЕННЫЕ СКАМЕЙКИ, СТУПЕНЬКИ, ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОНИ ПРОГРЕЛИСЬ, — ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ ЦИСТИТ.

Антибиотики переношу плохо, спасаюсь ягодами

Давно страдаю пиелонефритом. Антибиотики переношу очень плохо, поэтому спасаюсь натуральными противовоспалительными и мочегонными. Летом всегда лечусь ягодами. Как мочегонное пью компот 3-4 раза в день.

А когда поспевает брусника, полностью перехожу на нее, так как в ней есть вещества, которые обладают сильным бактерицидным действием: убивают болезнетворные бактерии в почках. Мой любимый напиток — морс. Разминаю небольшое количество ягод в чашке, добавляю немного сахара и заливаю теплой кипяченой водой. Пью такой морс в перерывах между едой. Иногда как мочегонное использую отвар крыжовника. Заливаю 1 ст. ложку ягод (всегда замораживаю их на зиму) стаканом кипятка, кипячу 10 минут на маленьком огне. Остужаю, процеживаю и пью по 1/4 стакана 4 раза в день, добавив по вкусу сахар.

И. Н. Тимофеева, Воронеж

Что лечит молодило?

Разводят его как декоративное растение. Лекарственными являются свежие листья молодила, собранные во время цветения растения (в июле-августе). Впрок листья не заготавливают.

■ От незаживающих гнойных язв, ран, свищей. Смешайте в равных количествах по объему измельченные свежие листья молодила, внутренний свиной жир (можно использовать натуральное сливочное масло) и мед. Настаивайте смесь 12 часов при комнатной температуре. Храните в холодильнике. Накладывайте мазь на пораженную кожу. А при мастите с мазью делайте компрессы.

■ При стоматите, молочнице, ангине, для промывания ожогов, язв и высыпаний. Залейте 2 чайн. ложки свежих листьев молодила стаканом кипятка. Держите на водяной бане 35 минут, процедите. Используйте для полосканий.

■ Теряете слух? Закапывайте в ухо сок молодила по 2-3 капли 3 раза в день.

■ При пролежнях, ожогах. Измельченные листья молодила, завернутые в марлю, используйте для компрессов на пролежни и место ожога. Чтобы размягчить мозоли или бородавки, прикладывайте к ним листья молодила, закрепив лейкопластырем.

■ Сок свежих листьев смешивают с медом или сливочным маслом и смазывают кожу, если укусила пчела.

■ Смесь измельченных листьев, меда и сливочного масла используют наружно в лечении трещин на груди у кормящих женщин.

■ Толченые листья молодила прикладывают к геморроидальным шишкам.

Важно! Растение может вызывать аллергию!

P. S. В Средние века считалось, что молодило может отпугнуть нечистую силу, уберечь от колдовства и даже защитить дом от попадания молнии. Для этих целей растение высаживали на крышах. А в Древней Греции верили, что молодило — лучшее противоядие, поэтому пили его экстракт вместе с вином.

Ю. Л. Самойлов,
народный целитель,
Ростовская обл.

Пригодится

■ ОТ НАРЫВА ОБВЯЖИТЕ РАНУ ПЛОТНОЙ ТКАНЬЮ, СМОЧЕННОЙ В ПРОСТОКВАШЕ. СВЕРХУ ОБМОТАЙТЕ ПОЛИЭТИЛЕНОМ. БОЛЬ УТИХНЕТ, А НАУТРО ОТ НАРЫВА НЕ ОСТАНЕТСЯ И СЛЕДА.

■ ШИШКИ НА ПАЛЬЦАХ? ТЩАТЕЛЬНО СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ СКИПИДАР, НАШАТЫРНЫЙ СПИРТ И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО. СМАЗЫВАЙТЕ ШИШКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ НАЧАЛСЯ ОТИТ? ЗАКАПЫВАЙТЕ В БОЛЬНОЕ УХО ПО 3-5 КАПЕЛЬ СОКА ИЗ ЛИСТЬЕВ БАЗИЛИКА НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Для аллергиков

■ НЕ СУШИТЕ ВЕЩИ ПОСЛЕ СТИРКИ НА УЛИЦЕ, НА НИХ ОСЕДАЕТ ПЫЛЬЦА.

■ ПРИНИМАЙТЕ ДУШ 2 РАЗА В ДЕНЬ. ПО ВОЗВРАЩЕНИИ С УЛИЦЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ ВОЛОСЫ.

Ночью стало плохо?

У болячек подлая привычка

Они «просыпаются», когда человек пытается заснуть. Вроде бы с вечера все было нормально. Но положил голову на подушку — и начинается...

Ногу свело

Судорога — это реакция на нарушение кровообращения. Потяните стопу на себя и энергично помассируйте ногу. Делайте это лежа или сидя, но не стоя. И вообще не вскакивайте резко на ноги — из-за онемения в стопе или в голени можно упасть и получить травму.

Судороги и спазмы мышц могут быть связаны с недостатком калия и кальция. Поэтому вечером на ужин ешьте молочные продукты, сыр, пшенную кашу, курагу, бананы (что-то из этого списка на свой выбор).

Не пейте на ночь мочегонные чаи и препараты с этим эффектом или сочетайте их прием с аптечными добавками калия и кальция.

Спину прихватило

Так дает себя знать остеохондроз или позвоночная грыжа. Не спите в одной позе, как оловянный солдатик. Положите подушку под бедра или под колени. Для профилактики делайте днем гимнастику для позвоночника. Самые лучшие упражнения — скручивания в разные стороны и растяжка. При сильной боли используйте нестероидные противовоспалительные препараты, идеально — в свечах. Они не раздражают желудок как таблетки.

Начали кашлять

Это признак острого ларингита или бронхита. Но не исключено, что к вам подкрадывается астма. Встаньте, откашляйтесь. Спокойно подышите. Выпейте щелочной минеральной воды типа ессентуки или молока с щепоткой соды. Ложитесь на бок, приподняв изголовье с помощью большой, не очень мягкой подушки.

Изжога разыгралась

Наверняка поужинали чем-то жирным, острым или копченым, а может, просто слишком плотно. По этой причине избыток желудочной кислоты забрасывается в пищевод, если человек лежит. Походите в спокойном темпе. Примите антацидный препарат, который свяжет избыток кислоты в желудке. Ложитесь спать на бок, приподняв изголовье кровати. Перед сном выпейте 2 ст. ложки 10%-ных сливок или стакан нежирного кефира.

Захрапели...

Да так, что сами себя разбудили? Если вы молоды, не страдаете полнотой, то, скорее всего, причина в развивающемся воспалении пазух носа, полипах или аденоидах. Особенно если при этом болит голова, закладывает нос, плохо стали различать запахи. Не пейте на ночь ни грамма алкоголя. Перед сном промывайте нос слабым солевым раствором. Засыпайте на боку, положив руки под голову. Если храп не уходит, поспешите к отоларингологу и пройдите обследование.

Воздуха не хватает

Многие люди старше 50 лет жалуются, что по ночам возникает ощущение нехватки воздуха, появляется страх, и заснуть не получается. Такое бывает при вегетососудистой дистонии и у особо впечатлительных, реагирующих на любой внешний раздражитель людей. Рекомендуется за час до отхода ко сну выпить 30 капель настойки пустырника, мяты или мелиссы. В момент начинающегося приступа поможет такое упражнение: встаньте на четвереньки, максимально расслабьте тело, медленно и глубоко вдохните и выдохните.

Г. Н. Светличная, терапевт,
врач II категории

Полезно знать

Если чувствуете, что боль (любая) нарастает, не терпите, вызывайте скорую. Катастрофы, связанные со здоровьем, часто происходят именно ночью. Вызвать скорую можно по номерам:

03 — со стационарного телефона;

103 или 112 — с мобильного телефона. Последний номер — единый для всех экстренных служб.

У меня часто бывает насморк, даже летом

Аптечные препараты, даже самые дорогие, болезнь не лечат, а лишь приглушают симптомы. Поэтому лечебные капли готовлю сама по проверенному рецепту. Кипячу на водяной бане небольшое количество растительного масла. Смешиваю 1 ст. ложку свежеотжатого морковного сока и 1 ст. ложку масла, остуженного до комнатной температуры. Добавляю в смесь 3 капли сока чеснока. Закапываю по несколько капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Смесь готовлю ежедневно свежую.

Я. Джиоева, Черкесск

Лечила геморрой отваром морковной ботвы

Случайно от соседки узнала о народном методе лечения геморроя с помощью морковной ботвы. А у меня эта болячка уже давно. Чем только не пыталась лечиться — все помогает временно. Поэтому решила попробовать. Промыла морковную ботву, связала в небольшие пучки и высушила в тени. Довела до кипения в кастрюле 2 л воды, высыпала туда 10 ст. ложек сушеной травы и кипятила на маленьком огне 5 минут. Сняла с огня, накрыла крышкой и оставила до остывания. После процедила через марлю и поставила в холодильник. Пила по стакану 3 раза в день независимо от приема пищи. Пила отвар 2 недели. Довольно быстро боли исчезли, и я стала есть и острое, и соленое, чего раньше не могла себе позволить.

Через несколько лет у меня вновь обострился геморрой, правда, уже не так сильно. Я сразу провела 2-недельный курс лечения отваром морковной ботвы и по сей день о болячке не вспоминаю. Если геморрой застарелый, то пить отвар придется несколько месяцев.

Е. В. Жаркова, Чувашия

Каждую весну обострялся тонзиллит...

Из листьев жимолости готовила отвар. Заливала 5-7 листочков стаканом кипятка. Настаивала 15 минут под крышкой. После доводила до кипения, но не кипятила. Остудив, полоскала горло 3 раза в день. А еще жимолость — отличное жаропонижающее. Только отвар надо готовить иначе. Залить 2 ст. ложки листьев 250 мл кипятка, держать на водяной бане 15 минут, настаивать час. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

О. Н. Савушкина, Калининградская обл.

На приёме у офтальмолога

Всё вокруг в тумане...

Глаукому нельзя вылечить, но можно сдержать ее развитие. Как избежать слепоты? На вопросы читателей «Айболита» отвечает офтальмолог, доктор медицинских наук Оксана Васильевна Витовская.

ДОКТОР ОГОРОШИЛ: ГЛАУКОМА

Мне 71 год. По утрам я стал хуже видеть: все как в легком тумане. Доктор огорошил: глаукома на левом глазу, назначил лечение. Как можно было распознать эту болезнь?

Василий Иванович, Белая Калитва

Глаукома тем и опасна, что развивается исподволь. У человека могут возникать неяркие признаки, но часто он на них не обращает внимания. У вас, например, возникло затуманивание зрения. Насторожить должно мелькание мушек перед глазами, частая смена очков, ощущение распирания или давления в глазу. Иногда человек жалуется, что при взгляде на фонарь или лампочку видит радужные круги вокруг источника света. Недавно у меня был пациент, который считал, что зрение ухудшилось из-за катаракты. Но обследование показало на одном глазу запущенную глаукому IV стадии, а на другом — начальную. Теперь потерянное зрение не вернуть никаким лечением. На вопрос, почему не обращался к докторам, мужчина ответил: «Меня ничего не беспокоило».

Закапывая глазные капли, надо прижать слезную точку у внутреннего уголка, чтобы замедлить всасывание лекарства.

А МОЖЕТ, ЗАКАПЫВАТЬ ЛЕКАРСТВА?

У мамы обнаружили глаукому. Врач сказал, что нужна операция. Но может, сначала попробовать закапывать в глаза какие-нибудь лекарства?

О. Каганова, Иркутск

Если возник приступ так называемой закрытоугольной глаукомы, когда краешек радужки блокирует пути оттока жидкости, от чего резко повышается внутриглазное давление, то операцию нужно делать не откладывая. Эту форму глаукомы трудно пропустить, ведь приступ сопровождается болью и неприятными ощущениями в глазу. Утром человек просыпается, а у него вдруг ухудшилось зрение, побаливает глаз, а то и половина головы. Поэтому пациент, хочет или нет, но спешит к врачу. Доктор с помощью лазерной или микрохирургической технологии прочищает или формирует пути оттока жидкости. После такого вмешательства могут понадобиться противовоспалительные капли, чтобы возникшее воспаление не свело на нет все усилия хирурга, спровоцировав рубцевание почищенных путей оттока жидкости. К счастью, так бывает не всегда.

КАКИЕ-ТО ВСПЫШКИ И МЕЛКИЕ ТОЧКИ...

Время от времени в глазах появляются какие-то вспышки и много мелких черных точек. Что делать? Еще досаждают синдром сухого глаза и хронический блефарит. Кажется, что в глаза насыпали песка. Полгода назад врач назначил лечение. Поначалу оно помогало, но сейчас симптомы вернулись и нарастают...

Мария Умаханова, Дагестан

Не откладывайте обращение к врачу, поскольку вспышки в глазу могут указывать не только на спазм сосудов, но и сигнализировать о повреждении сетчатки. Воспаление края век (блефарит) связано с тем, что железы не выделяют достаточно секрета. Слеза испаряется быстро, и слизистая глазного яблока пересыхает. Кроме противовоспалительной мази, которую вам назначил врач, нужно проводить массаж век, выполнять их гигиену специальными средствами. Не забывайте использовать капли, которые называются искусственная слеза.

Т. С. Пантелеев, врач-офтальмолог

Не навреди

ТЕМ, У КОГО ЕСТЬ КАТАРАКТА ИЛИ ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ, НЕЛЬЗЯ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР В ТЕМНОТЕ.

Скорая помощь от природы

Жимолость — первая ягода лета

На территории России можно встретить всего 3 сорта съедобной жимолости: алтайская, камчатская и кавказская. Произрастает в основном в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке.

* При экземе, псориазе, язвах и лишаях. Свежевыжатый сок жимолости втирайте в проблемные зоны 3-8 раз в день в течение 1-2 недель. Мякоть можно прикладывать к плохо заживающим язвочкам.

* При отеках. В стакан теплой или кипящей воды добавьте 1 ст. ложку измельченных корней жимолости, варите, помешивая, на медленном огне 10 минут. Пейте отвар по 2 глотка перед едой. Если количество воды увеличить в 2-3 раза, целебный отвар можно использовать для полоскания полости рта и воспаленного горла.

* При высоком давлении, мигренях, гастрите и колитах. Залейте 50 г свежих или высушенных плодов 2 стаканами кипятка, дайте настояться, хорошо укутав, 2-3 часа. Употребляйте настой по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

* При поносе и коликах. Залейте 1-2 ст. ложки свежих либо сухих измельченных листьев жимолости (лучше использовать свежие) стаканом кипятка и настаивайте 3 часа, отожмите, принимайте 3 раза в день независимо от приема пищи.

* Настои цветков и листьев жимолости применяют как дезинфицирующее и противовоспалительное средство при заболеваниях горла и глаз.

P. S. Слишком большие дозы ягод могут спровоцировать эритроцитоз (увеличение эритроцитарной массы и гемоглобина в крови), диатез у маленьких детей и расстройство стула.

Д. В. Сычев, народный целитель, Самара

Нравятся мне бархатцы — и красивые, и полезные

К бархатцам я прониклась большой симпатией, когда оценила их лечебные свойства. Их настоем я быстро избавила своего грудного ребенка от потнички. Мелко нарезала свежие листья и соцветия, высыпала 2 ст. ложки в термос и залила стаканом кипятка. Настаивала 2 часа, потом процедила, остудила и ватным тампоном обработала сыпь на коже малыша. Настой бархатцев до сих пор помогает нашей семье избавляться от раздражений на коже, солнечных ожогов, ран, ссадин и нагноений. На нарыв накладываю кусочек ваты, смоченный в настое, закрываю пластырем и оставляю на ночь. После 1-2 процедур нарыв вскрывается. Сок бархатцев помогает снять зуд и боль после укусов насекомых. Листочки бархатцев растираю в ступке и натираю кашицей места укусов. Через 20 минут от неприятных ощущений не остается и следа.

Арина Викторовна Синица, Крым

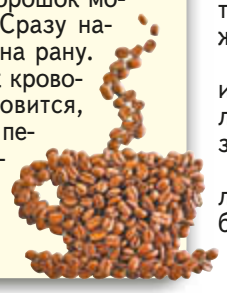
Сам себе доктор

От псориаза — медово-яичная мазь

Смешайте белок одного яйца, по 2 ст. ложки измельченного сухого чистотела и меда и 1 чайн. ложку детского крема. Мазь храните в темном холодном месте (срок годности — не более 3 дней). Смазывайте пораженные бляшками места 2 раза в день. Курс лечения — 10 дней. Затем сделайте недельный перерыв и повторите лечение, пока не полегчает.

Молотым кофе присыпьте ранку

Молотый кофе быстро остановит кровь. Напоролись на гвоздь, оцарапались и ранка кровоточит? Быстро остановить его поможет порошок молотого кофе. Сразу насыпьте прямо на рану. После того как кровотечение остановится, рану промойте перекисью водорода и перевяжите. Все быстро заживет.



А пупок-то грязный...

6 ЧАСТЕЙ ТЕЛА, КОТОРЫЕ ДАЖЕ ЧИСТЮЛИ ЗАБЫВАЮТ МЫТЬ.

Кожа головы. Одни моют волосы ежедневно, а кто-то — раз в несколько дней, но при этом большинство людей забывают, что нужно тщательно мыть не только волосы, но и кожу головы. Это позволяет избавиться от омертвевшей кожи, которой питаются различные бактерии и клещи.

Спина. Принимая душ или ванну, думаете, что очищаете спину. Да, эта часть тела намокнет, на нее даже попадет гель для душа, но достаточно ли вы трете ее? Вероятно, что нет. Не забывайте натирать спину губкой.

Под ногтями. Если помыть руки, но не очистить кожу под ногтями, это значит выполнить половину дела, поскольку именно в этом месте могут скапливаться фекальные бактерии. Для качественной очистки кожи под ногтями возьмите ватный диск, смочите его в мыльной воде или дезинфицирующем средстве и тщательно очистите кожу под каждым ногтем.

За ухом. Здесь расположены сальные железы, они выделяют кожное сало — идеальное укрытие для бактерий. Поэтому за ушами тоже надо мыть. Каждый день ватный диск смачивайте в теплой воде и протирайте за ушами.

Пупок. В этом месте всегда тепло и оно труднодоступно, потому в нем легко прятаться бактериям. Чтобы не дать шанса опасным микроорганизмам, пупок регулярно мойте с мылом или протирайте спиртом.

Язык. По утрам все чистят зубы. Но на поверхности языка может скапливаться не меньше бактерий. Поэтому не забывайте чистить язык щеткой, или специальным скребком, или краем чайной ложки.

ПРИ НЕЙРОДЕРМИТЕ РАЗОТРИТЕ В ПОРОШОК СУХОЕ КОРНЕВИЩЕ ИРИСА И ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАК ПРИСЫПКУ.

Полезно знать

● **Болят суставы?** Луковицу натрите, разложите тонким слоем на салфетку, закройте вторым слоем ткани и приложите к больному суставу. Сверху завяжите теплым шарфом на несколько часов.

● **Растянули связки?** Испеките крупную луковицу и смешайте с сахаром в соотношении 10:1. Смесь выложите на салфетку, приложите к больному месту и закрепите. Держите компресс 5 часов.

● **Ушиблись?** Измельчите луковицу, добавьте 1 ст. ложку меда и перемешайте. Нагревайте на водяной бане до тех пор, пока мед не растворится. Нанесите смесь на ткань и приложите к ушибу. Держите компресс по 2 часа 3 раза в день.

Люди и звери — **Такая история**

Лохматый

Как-то раз пошел я выносить мусор, гляжу — на лестничной площадке стоит коробка из-под ботинок. А на ней написано: «Хомяк».

Открываю и вижу: правда, хомяк. Рыжий и очень лохматый. Мои пальцы обнюхал и собрался из коробки вылезти. Но это я ему не позволил, принес в квартиру. Поставил коробку на пол, положил туда печенье. А сам обошел всех соседей, стараясь обнаружить хозяина хомяка. Но тщетно... Вернулся домой и принялся звонить по телефону всем, кому мог бы хомяк понадобиться. Но никто не хотел брать. Зато один знакомый пообещал привезти старую птичью клетку, чтобы у хомяка было свое место.

Пока я звонил, хомяк умудрился прогрызть дырку в коробке и выйти. «Где же этот лохматый?» — подумал я. Вошел на кухню в тот момент, когда мой кот Васька увидел Лохматого. Хомяк подошел к кошачьей миске, посмотрел на кота и кивнул ему, словно спрашивал: «Это твоя?» Кот присел от удивления. И, шокированный до глубины души, во все глаза смотрел, как Лохматый пихал за щеки вкусняшки из его миски. А Лохматый не торопился — набил полный рот. Кот терпел — только лапками перебирал.

Короче, подружились эти два зверя. Удивительно, но верховодил всегда хомяк. В клетке, которую привез мой знакомый, Лохматый сидеть не стал. Он быстро вычислил, как засов-замочек открывать. Иногда я заставал их лежащими на кровати, в обнимку. А вы говорите, хомяки глупые...

К. Костылев, Иркутск

Беспокоят суставы?
ХОНДА МСМ

в 2 раза выгоднее по цене[1]

1421 руб.

АНАЛОГ

3245 руб.

В суточной дозировке:

Глюкозамин — 1000 мг
Хондроитин — 800 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

Глюкозамин — 832 мг
Хондроитин — 736 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

Улучшайте подвижность суставов с линией Хонда:

Хонда Форте

до 60% выгоднее по цене[2]
Эффективные дозировки: хондроитин 500 мг + глюкозамин 500 мг

Хонда Глюкозамин Максимум

самый доступный по цене глюкозамин[3]
Высокое содержание глюкозамина — 750 мг

Крем Хонда

Крем с хондроитином и глюкозамином

Спрашивайте в аптеках!
Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
evalar.ru 8-800-200-5252
GMP
Эвалар

[1]По данным ООО «Инфарм» на 16 марта, 2020 года по сравнению с аналогом. Аналог выбран по действующим веществам, форме выпуска. [2]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток №60 производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналога. Аналог выбран по форме выпуска, действующим компонентам и дозировке. [3]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за 1 таблетку БАД «Хонда Глюкозамин максимум» производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналогов, содержащих глюкозамин в дозировке 750 мг в качестве активного вещества. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Люди и звери

Любит Зося ковыряться у хозяйки в ухе...

Однажды вечером Светлана вышла выгуливать мопса Бусю и взяла с собой любимицу — сову Зосю. Женщина шла по дорожке, а навстречу приближался мужчина. Увидел красивую собачку, наклонился погладить... Вдруг сверху на него кинулась Зося и ударила острыми когтями. Во время прогулок сова всегда сидит у Светланы на плече. Незнакомец, по всей видимости, ее не заметил. Зося же решила, что это нападение на ее хозяйку, и бросилась на защиту. Мужчина, конечно, испугался не на шутку.

Совушка попала к Светлане еще птенцом. У малышки было сломано крыло. Выхаживали птицу всей семьей. Для Зоси даже выделили отдельный холодильник для хранения мышей, которых ловили в сарае или закупали в другом городе и замораживали. Но она не отказывалась и от куриных сердечек, но мыши — ее любимый обед! Больше всех Зося обожает свою приемную маму. Как-то Светлана сломала руку, наложили гипс. По ночам Зося разматывала бинт и отламывала кусочки лангетки — этот процесс доставлял ей огромное удовольствие. Еще Зося любит ковыряться у хозяйки в ухе, волосах, залезать под одеяло и выгонять оттуда Бусю. А по вечерам Зося садится на подоконник и терпеливо ждет хозяйку с работы.

ФРАЗА «ЖИЗНЬ КОРОТКА» ТОЛКАЕТ ЛЮДЕЙ НА ПОСТУПКИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЕЕ ЕЩЕ КОРОЧЕ.

Цифры и факты

● Специалисты из Калифорнии выяснили, что рак молочной железы часто бывает у женщин, которые любят молоко. Дело в том, что многие коровы, у которых берут молоко на фермах, беременны. В результате в молоко попадают гормоны. Они расшатывают гормональный фон женщин. У тех, кто в день выпивает больше стакана молока, риск рака груди возрастает на 50%.

● Вы уверены, что ожог достаточно помазать кремом или сметаной? Врачи, которые лечат онкобольных, на это лишь горько усмехнутся. Кровавые волдыри на коже после солнечного ожога в 2 раза повышают риск развития меланомы. Простое покраснение кожи, даже без волдырей, через 10, 20 или 30 лет в десятки раз увеличивает риск развития меланомы.

Для любителей загара

ЗАБУДЬТЕ все, что знали раньше. Даже намазавшись с ног до головы кремом с индексом 50, не стоит находиться на солнце больше 15 минут в день — это опасно. А белокожим на пляже надо быть в верхней одежде.

НИ в коем случае не покупайте солнцезащитные очки из пластмассы! Ультрафиолет останавливает только стекло.

САМОЕ опасное на пляже — мобильные телефоны. У любителей делать селфи повышается риск развития злокачественных опухолей кожи. Гаджеты обладают своим излучением и усиливают воздействие солнца.

НЕ подставляйте под солнце татуировки. Рак кожи на этих местах возникает в два раза чаще.

Бабушкины рецепты

Подсолнух зацвёл. Пора делать лекарство

Эта растирка хорошо помогает от радикулита. Нарежьте на кусочки шляпку цветущего подсолнуха и пропустите через мясорубку. Натрите на терке полкуска хозяйственного мыла и смешайте с кашицей подсолнуха. Залейте 0,5 л водки, выложите в стеклянную банку и хорошо перемешайте, чтобы мыло полностью растворилось. Затем закройте банку капроновой крышкой и поставьте в теплое место на 2 недели. После этого банку откройте и еще раз перемешайте содержимое. Немного подогрейте 1 ст. ложку средства и натрите спину. Чтобы не испачкать кровать, сверху прикройте тканью и обвяжите шерстяным платком.

Чудо-мазь от варикоза

Свиной жир нагрейте до однородности. Цветки календулы измельчите и смешайте с растопленным жиром. Смесь поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите с огня и оставьте на некоторое время. Слегка остывшую массу процедите и уже очищенную перелейте в баночку. Наносите на область вздувшихся вен на ночь.

Актуально — **Авторитеты дают советы**

От солнца надо прятаться

Ученые предупреждают: этим летом ультрафиолет особенно опасен. Загорать можно лишь 15 минут и ни за что не пользоваться на пляже мобильником.

Оно незаметно убивает нас

Даже когда на улице пасмурно или минус 20°С. Раньше от вредных лучей Землю спасал озоновый слой, но он давно прохудился. А этой зимой ученые зафиксировали самое сильное его разрушение за всю историю наблюдений. От Атлантики до Тихого океана протянулась огромная озоновая дыра, большая часть которой оказалась над Россией, уверяет доктор геолого-минералогических наук Владимир Сывороткин. Несмотря на то что зимой люди ходят в одежде и тело защищено, много россиян поступили в больницы с ожогами и повреждениями роговицы глаза.

Чем опасен ультрафиолет?

Привыкли думать, что загар — это красиво? На самом деле выработка пигмента — защитная реакция организма на действие солнечных лучей. Меланин принимает на себя до 70% ультрафиолетовой радиации. Остальное проникает в клетку. Профессор Андрей Осипов в лабораторных условиях изучил воздействие ультрафиолета на кожу и утверждает: от него меняется ДНК.

После 15 минут пребывания на активном солнце клетки ДНК начинают менять структуру. Повреждения ДНК — причина преждевременного старения кожи. Но главное, пораженные клетки в любой момент могут начать бесконтрольно размножаться. У кого это случится, а у кого нет — русская рулетка. Но самый плохой сценарий — перерождение клеток в злокачественные.

Весь мир бьет тревогу

В Азии — новая пляжная мода: купальник, закрывающий и тело, и лицо. Даже в Америке, где всегда был культ загара, появилось движение против солнца. В нашей стране врачи разделились: дерматологи против онкологов. Одни защищают солнышко, другие винят его во всем. Первое, что делают дерматологи, когда видят на лицах пациентов угревые заболевания или псориаз, — рекомендуют обязательно бывать на солнце, потому как считают, что загар повышает иммунитет. «Когда человек греется под солнышком, он весь год может не болеть», — уверяют терапевты. У онкологов другое мнение: ультрафиолет угнетает иммунную систему. Так бывает: позагорал, пришел домой — и вдруг высыпала простуда или герпес на губах. Это еще полбеды! Солнечный ультрафиолет вызывает раковое заболевание — меланому кожи. В последние годы меланома поражает даже глазные яблоки. Поэтому нужно обращать внимание, если вдруг в глазу появилось темное пятнышко.

Стекло не защитит...

Оконные стекла, если они не имеют защитной пленки, пропускают солнечный свет, может случиться ожог. Автостекла тоже не спасают от ультрафиолета. Онкологи считают, что первым делом от солнца надо прятать детей. А если ребенок от первых лучей вдруг покрывается веснушками, это плохой знак.

И. А. Нефедова, врач-терапевт

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ ОТ СОЛНЦА НАДО ПРЯТАТЬ ДЕТЕЙ. БЕЛОКУРЫЕ, РЫЖЕВОЛОСЫЕ СВЕТЛОКОЖИЕ ДЕТИ ЧЕРЕЗ 30-40 ЛЕТ РИСКУЮТ ЗАБОЛЕТЬ МЕЛАНОМОЙ.

Как улучшить зрение без операции?

Катаракта и глаукома — не приговор!

Глаза — зеркало души. Но всегда ли они нас радуют? К сожалению, с возрастом зрение падает, глазные заболевания усиливаются. По данным Минздрава, в России от болезней глаз страдают более 20 миллионов человек. И это аж в полтора раза больше, чем 15 лет назад! Можем ли мы что-то изменить? Конечно! Мы способны сделать очень многое, ведь появилась новая лазерная технология. Ученые из Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И. П. Павлова создали лазерный аппарат, который буквально перевернул представления о лечении глаз. Он доступный, эффективный и помогает при огромном количестве глазных заболеваний. А еще его можно использовать дома! Имя ему — «Глазник». Однако россияне запомнили его не только по названию, но и по удивительным возможностям.

Кто-то довольствуется тем, что видит...

...а кто-то хочет большего и выбирает «Глазник».

Аппарат «Глазник» зарекомендовал себя при лечении:

- *катаракты;*
- *глаукомы;*
- *блефарита;*
- *дистрофии и других поражений сетчатки;*
- *конъюнктивита различной этиологии;*
- *абсцесса и флегмоны века;*
- *герпеса век;*
- *дистрофических заболеваний роговицы;*
- *кератита;*
- *иридоциклита и хориоретинита;*
- *ретинопатии диабетической;*
- *частичной атрофии зрительного нерва;*
- *неврита зрительного нерва;*
- *спазма аккомодации при миопии.*

Просто поразительно, как «Глазник» заметно и ощутимо решает проблемы с заболеваниями глаз. Первое, что отмечают пользователи, – это мощный обезболивающий эффект. Боль уменьшается уже после нескольких процедур, а после целого курса у большинства пациентов она и вовсе проходит[1]. Это просто великолепно!

Второе, что отмечают пользователи, – это нормализация внутриглазного давления. Причем эффект от сеансов с аппаратом «Глазник» сохраняется надолго. А сами процедуры настолько просты и безболезненны, что очень быстро входят в привычку.

Третий эффект от действия аппарата – это предотвращение дистрофии сетчатки. «Глазник» воздействует на излишние пигментные скопления в сетчатке, открывая при этом целую сеть новых капилляров (это называется неокапиллярогенез). Кровоснабжение многократно усиливается, благодаря этому улучшается питание клеток и восстанавливаются истощенные ткани. Применение такой терапии совместно с лекарствами улучшает работу сетчатки и останавливает дистрофию. Это действительно потрясающе!

Четвертое, что отмечают пользователи, – это замедление развития катаракты и улучшение состояния хрусталика, а значит, и зрения! Лазер способен нормализовать обмен веществ в волокнах хрусталика и уменьшить его помутнение. Это далеко не все, что может этот прекрасный аппарат, возможности которого поистине безграничны.

Новый взгляд на проблемы ваших глаз

До конца XVI века офтальмология была практически «слепа». Врачи не могли вовремя диагностировать и вылечить болезни. Но появление микроскопа послужило толчком для развития диагностики глазных заболеваний. Офтальмология стала эффективнее, ведь через оптические линзы было гораздо проще исследовать пациента и назначать ему правильное лечение. А в 70-х годах XX века в офтальмологию пришли лазерные технологии. И это произвело революцию. Наука совершила скачок от диагностики заболеваний к их лечению. Благодаря сложным многолетним исследованиям удалось установить, что лечебный эффект возможен только при использовании лазерного излучения с длиной волны 650 нанометров. Его успешное применение навсегда изменило медицину. Сегодня уже никого не удивишь лазерными технологиями, которые позволяют обнаружить глазные болезни на ранних стадиях и быстро устранить их.

Начните бороться с болезнями

Быстрее всего аппарат «Глазник» воздействует на ваши сосуды, расширяя их и улучшая текучесть крови. Под действием аппарата ваша кровь становится более быстрой, активной, молодой, что позволяет ей справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах. Теперь кровь быстрее доносит питательные вещества к клеткам организма, ускоряя обмен веществ. Это позволяет ей без помощи извне справиться с истощением глазных тканей и дистрофией. А ведь именно они являются первопричиной большинства глазных заболеваний.

Кроме того, появляется рассасывающий эффект. Отеки быстрее проходят. Представляете: из места отека выводятся лишняя жидкость и продукты распада. Ваше самочувствие значительно улучшается. Благодаря этому аппарату вы можете решить большинство вопросов, связанных со зрением. Это поразительно, ведь глазные капилляры такие тонкие, что восстановить обмен веществ и кровообращение только препаратами практически невозможно. Аппарат «Глазник», воздействуя на кровь и глазную жидкость, способствует лечению болезней, ведущих к ухудшению и потере зрения, болезней, которые имеют самые тяжелые последствия. Аппарат готов помочь с этими проблемами и подарить вам долгожданное здоровье. Просто замечательно, согласитесь? Однако и это далеко не все!

«Глазник» оказывает мощный противовоспалительный эффект, а значит, снижается дискомфорт, вызванный абсцессом, блефаритом и конъюнктивитом. Когда воспалительный процесс уменьшается, лекарственный препарат доходит до больной зоны быстрее и действует лучше. Это особенно важно, когда привычные капли плохо помогают. Знакомая ситуация? Так вот, совместное лечение лазером и препаратами уже с первых сеансов приносит значительное облегчение. Вы начнете чувствовать существенные улучшения от применения аппарата. Никакой боли и хирургии! Аппарат действует деликатно и очень точно!

Внимание!
Остерегайтесь подделок!
Специальная защитная голограмма на упаковке аппарата «ГЛАЗНИК» – 100% гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат

Наведите порядок в вашем зрении

Бесценную помощь аппарат «Глазник» оказывает зрительному нерву, улучшая его работу. Он способен восстановить функцию нерва и при частичной атрофии. Каким образом? Аппарат нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые еще не атрофированы. В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и функция нерва начинает восстанавливаться. Представляете: зрение становится лучше! При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов. Но и это еще не все!

НИКАКОГО РИСКА! ЗА КАЧЕСТВО ОТВЕЧАЕМ! ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ[2]

Совместно с антибиотиками и противовирусными средствами «Глазник» способен устранять невропатию (воспаление) зрительного нерва. После курса процедур улучшается цветоощущение и восстанавливается центральное зрение. И все это может один аппарат!

Метод, проверенный лучшими экспертами

Аппарат «Глазник» прошел все клинические испытания на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И. П. Павлова и показал в них феноменальный результат: положительные изменения наблюдались в 89% случаев![1] То есть здоровье 9 из 10 пациентов улучшалось! Правда, великолепные цифры?

Десять ударов по болезни

Эффективность аппарата «Глазник» – в сочетании десяти режимов воздействия на ваши глаза: пять режимов для лечения и пять – для профилактики. Каждый режим не только приносит пользу сам по себе, но и усиливает действие других. Работая друг за другом, они повышают лечебный эффект. Сила такого взаимодействия способна справиться с десятками воспалительных и дистрофических заболеваний глаз. Аппарат «Глазник» – это система, выстроенная по законам высоких технологий! Более того, с его помощью вы всегда сможете восстановить работоспособность глаз после тяжелого дня. Аппарат эффективен при утомлении зрительного анализатора, напряженной работе за компьютером и дисплейной болезни.

«Глазник» также способен предотвратить тяжелые болезни на начальной стадии. Вы сможете провести действенную профилактику и обезопасить себя от многих заболеваний. Это просто невероятно!

Настоящее лечение

В чем еще заключается польза этого аппарата? «Глазник» может многократно усилить действие лекарственных препаратов, которые вы уже принимаете. То есть он повышает эффективность таблеток, мазей, гелей и капель. Возможно, вы использовали их ранее, но не получали нужного эффекта. Но если вы будете сочетать их с лазером, то все кардинально изменится! Улучшится проникновение вашего лекарственного средства в ткани глаза. Оно будет доставляться ближе к воспаленному месту. Вы заметите, что лечение стало намного эффективнее. Также под действием аппарата кровоизлияния и подтеки быстрее рассасываются и исчезают. Теперь ваши глаза светлые и ясные!

Ваш путь к яркой и здоровой жизни

Ценность аппарата «Глазник» велика, что делает его просто незаменимым для многих людей! Сколько болезней можно устранить и предотвратить, не доводя дело до операции! Сколько нервов и денег можно сохранить, применяя эту технологию! Видеть всю красоту мира – это счастье, которое должно быть доступно каждому! Для всех читателей газеты будет действовать социальная акция «Доступное зрение». Успейте приобрести аппарат «Глазник» на самых выгодных условиях. Не упустите отличный шанс! Этот аппарат будет помогать вам и вашим близким в любой момент. Вам не придется записываться на процедуры в стационары, где очередь на 2–3 месяца вперед. «Глазник» всегда готов восстановить работоспособность и вернуть здоровье. А сколько стоит возвращенное здоровье? Оно бесценно! Откройте для себя этот лазерный путь лечения. Он даст реальное выздоровление. Начните пользоваться аппаратом «Глазник» и ваша жизнь станет ярче. Спасибо, что выбираете здоровье!

Для усиления терапевтического рекомендуем:

Сморчок – это гриб, созданный самой природой для тех, кто:

- Хочет укрепить глазные мышцы.
- Хочет остановить помутнение хрусталика.
- Страдает от катаракты.
- Борется с близорукостью, дальнозоркостью.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

АКЦИЯ!

При покупке аппарата «ГЛАЗНИК» вы получаете очки магнитоэластичные в подарок![3]

Заказывайте аппарат «ГЛАЗНИК»

8 (800) 777-83-41

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

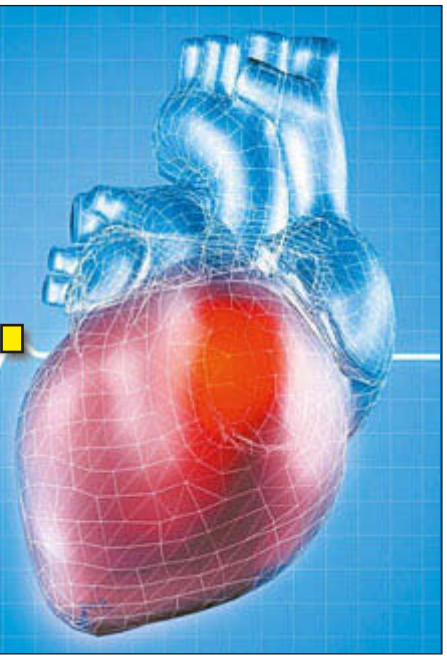
433507, г. Димитровград, а/я 19, заказ К-11

В письме укажите свой номер телефона

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Ищем причину

Разболелась вся челюсть...



ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО РАЗБОЛЕЛСЯ НЕ ОДИН ЗУБ, А ВСЯ ЧЕЛЮСТЬ. СТОМАТОЛОГ НЕ НАХОДИТ ПРИЧИНЫ. ЧТО ЖЕ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ?

Инфаркт

Ломота в нижней челюсти, ощущение, как будто болят все зубы. Причем на холоде боль усиливается. Кроме того, жгучая, давящая боль в левой части груди, часто отдающая в левую лопатку или в левую руку. Судорожные попытки надышаться — свыше 20 вдохов в минуту вместо нормальных 14 в состоянии покоя.

Это может быть инфаркт — одно из самых опасных состояний, которое может привести к отмиранию сердечной мышцы. Он происходит, как правило, когда тромб или холестериновая бляшка закупоривают одну или несколько артерий, снабжающих кровью сердечную мышцу. Но сердце постоянно нуждается в притоке большого количества крови. Время, в течение которого сосуды к сердцу могут быть перекрыты и оно сможет восстановиться, — всего 40-50 минут. По истечении этого времени и начинается гибель клеток сердца. Через два часа после закупорки в живых остается только половина клеток. А спустя шесть часов их останется всего 10%.

Что делать? Немедленно вызывайте скорую помощь по номеру 103 или 112. Дорога каждая секунда. Первый час после появления симптомов врачи называют золотым, у кардиологов больше всего шансов «раскрыть» сосуд, закупоренный сгустками крови или холестериновыми бляшками, и спасти не только сердце, но и жизнь человека.

В ожидании кареты скорой помощи положите под язык таблетку нитроглицерина. Это первый помощник при инфаркте. Попадая в организм, он расширяет стенки сосудов мозга, сердца, а также кровеносные артерии, улучшает кровоток и предупреждает кислородное голодание. Но если человек ни разу не принимал этот препарат, может резко упасть давление.

Далее уложите больного, расстегните ворот, ослабьте ремень и приподнимите голову. Откройте окно, чтобы обеспечить легкие кислородом. Попросите сделать глубокий вдох и кашлянуть, как будто отплевывая мокроту глубоко из груди. Вдохи и кашель должны повторяться каждые две секунды без перерывов и остановок вплоть до того момента, пока сердце снова не начнет биться в нормальном ритме. Глубокий вдох позволяет кислороду проникнуть в легкие, а кашлевые движения «сжимают» сердце и заставляют кровь циркулировать. Это лучший прием самопомощи, о котором должны помнить все, особенно одинокие люди.

Признаки воспаления тройничного нерва

- РЕЗКАЯ ОСТРАЯ БОЛЬ В ЧЕЛЮСТИ, КОТОРАЯ ДЛИТСЯ ОТ НЕСКОЛЬКИХ СЕКУНД ДО ПАРЫ МИНУТ.
- ОДНОВРЕМЕННО С ЗУБНОЙ ВОЗНИКАЕТ БОЛЬ В ОБЛАСТИ ГУБ, ГЛАЗ, НОСА, ЯЗЫКА.

Воспаление тройничного нерва

Резкая острая боль в челюсти, которая длится от нескольких секунд до пары минут. Одновременно с зубной возникает боль в области губ, глаз, носа, языка.

Это случается, когда артерия или вены в полости черепа могут быть расположены близко к тройничному нерву и сдавливать его. Невралгия проявляется внезапно возникающими и внезапно прекращающимися приступами: сильной болью в области лица, схожей с прострелами электрическим током. Спровоцировать их может все что угодно: бритье, жевание, чистка зубов и даже порыв ветра. Обычно приступы длятся от секунды до двух минут. Во время приступа на лице возникает болевая гримаса, человек замирает и ждет, когда закончится мука. Поскольку тройничный нерв имеет три ветви, место боли зависит от того, какая ветвь нерва поражена. При невралгии первой ветки боль концентрируется в области надбровья, лба, виска, иногда глазного яблока. Если воспалена вторая ветвь, боль возникает в области верхней губы, крыльев носа, нижнего века, скулы, верхних зубов. Воспалительный процесс третьей ветви проявляется болью в нижней губе, подбородке, нижних зубах, щеке, языке.

Что делать? Страдающему от болевых атак пациенту назначают противосудорожные, сосудистые препараты, спазмолитики, успокаивающие средства. Но со временем и они перестают работать. Тогда выход один: операция. Лучшим методом лечения является чрескожная радиочастотная деструкция корешков тройничного нерва. Без разреза и наркоза через крошечное овальное отверстие диаметром 3 мм в основании черепа нейрохирург попадает в нужную зону мозга выборочно, ориентируясь на ощущения больного, выбирает болевую ветку нерва и «выключает» ее токами высокой частоты. Вся манипуляция проходит под контролем рентгеновского аппарата и практически не имеет осложнений. В тот же день пациента отпускают домой. Единственным побочным эффектом этой методики является снижение болевой чувствительности части лица. Это поначалу может вызывать дискомфорт. Но со временем чувствительность восстанавливается, а человек навсегда забывает о мучительной боли, которая мешала ему жить.

Гайморит

Боль в области верхней челюсти сопровождается температурой, появляются отвратительный запах из носа и мучительная головная боль, которая добирается до виска или лба.

Это может быть гайморит, то есть воспаление верхнечелюстной придаточной пазухи носа. Их две — правая и левая. Они представляют собой небольшие пещерки, сообщающиеся с полостью носа. Носовые ходы настолько извилистые и просвет между ними такой небольшой, что малейшее нарушение их работы может привести к нежелательным последствиям. Например, от насморка набухает внутри носа, и слизистой сложнее выполнять свою основную очищающую функцию. Начинается лавинообразный процесс. Секрету некуда деваться, наружу он не выходит, поскольку проход закрыт. Ему приходится скапливаться в гайморовых пазухах, чаще в одной из них. Это вызывает воспаление. Шутить с гайморитом опасно. Инфекция из очага воспаления может распространиться по организму и вызвать тяжелые заболевания, например менингит или неврит тройничного нерва. Чаще всего недуг возникает у взрослых и детей на фоне простудных заболеваний и гриппа. Способствуют этому искривление носовой перегородки, наличие аденоидов, аллергический насморк.

Признаки гайморита

БОЛЬ В ОБЛАСТИ ВЕРХНЕЙ ЧЕЛЮСТИ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРОЙ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ОТВРАТИТЕЛЬНЫЙ ЗАПАХ ИЗ НОСА И МУЧИТЕЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, КОТОРАЯ ДОБИРАЕТСЯ ДО ВИСКА ИЛИ ЛБА.

Что делать? Врачу достаточно обычного осмотра, чтобы подтвердить диагноз, а для точности — рентгеновского исследования. При остром гайморите важно снять отек и обеспечить естественный отток слизи из пораженной пазухи. Для этого используются сосудосуживающие капли, противовоспалительные и антигистаминные препараты. Целебное действие при гайморите оказывает массаж в области проекций придаточных пазух носа. Он устраняет застойные явления. Еще одна рекомендация — увлажнение воздуха в комнате, где находится больной. Слизистая оболочка, выстилающая полость носа и придаточные пазухи, в сухом воздухе пересыхает. Это отрицательно сказывается на их способности самоочищаться и замедляет выздоровление. При своевременной диагностике и правильном лечении гайморит уходит без последствий. Но когда болезнь становится хронической, и начинаются проблемы. Лекарства и физиопроцедуры не справляются с освобождением пазух от гноя. Приходится делать проколы, или, по-научному, пункции, — хирургическое вмешательство по промыванию гайморовых пазух. Это серьезная процедура, и отношение к ней неоднозначное. Однако на сегодняшний день проколы, как называют манипуляцию в народе, — единственно эффективный способ лечения хронического гайморита.

Не дают покоя спазмы в животе

Залейте 2 ст. ложки сухой травы душицы стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Настой можно использовать и для орошения горла, ингаляций.

От цистита и при недержании мочи

Натрите на самой мелкой терке сочный лук-репку и кисло-сладкие зеленые яблоки. Смешайте по стакану каждого пюре и стакан жидкого меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды (детям — по 1 чайн. ложке). Это средство укрепляет стенки мочевого пузыря, избавляет от боли и рези при мочеиспускании.

Бабушкины рецепты

От запоев — козье молоко

В течение нескольких дней больному перед сном давали выпить чашку теплого козьего молока с медом. А утром ему нужно было выпить 200 грамм сыворотки с такого молока. Это на самом деле помогает вывести из организма токсины и яды, способствует восстановлению организма после запоя, нормализует работу нервной системы.

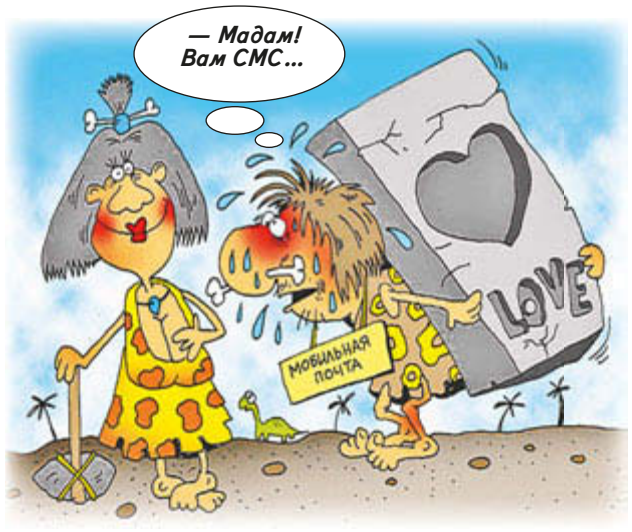
И. Н. Новикова, Астрахань

От бородавок — сок жгучей крапивы

С его помощью я свела бородавки у дочки. Нарезала много крапивы, потолкла толкушкой и помяла руками. Выделилось много сока. Дочке смазала им руки, надела зимние перчатки, и так она ходила 3-4 часа. От бородавок остались только желтые пятнышки, а потом и они пропали. Процедуру сделали только раз.

И. В. Ромашкина, Саратовская обл.

ПОСЛЕ ПЯТОЙ ВЫПИТОЙ РЮМКИ В ОРГАНИЗМЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ ИНСТИНКТ САМОУВАЖЕНИЯ.



Полезно знать

● **При хроническом тонзиллите** ежедневно смазывайте нёбные миндалины соком алоэ, смешанным с медом в соотношении 1:3, в течение двух недель. В последующие 2 недели смазывайте через день. Эту процедуру рекомендуется делать утром, натощак.

● **Этот коктейль пьют при осиплости голоса и болях в горле.** Желток взбивают с 1 ст. ложкой сахара, содой (на кончике ножа) и 1 чайн. ложкой коньяка. Продолжая взбивать, влейте в смесь горячее, но не обжигающее молоко той температуры, чтобы можно было пить сразу.

● **От бронхита.** Смешайте в трехлитровой банке по 3 стакана меда, сахара и грецких орехов молочной спелости, пропущенных через мясорубку. Залейте смесь доверху водкой, настаивайте 35 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Деревенская история

Лекарь из Африки

На Дону проживала пара пенсионеров. Федор Митрофанович и Пелагея Захаровна держали небольшое хозяйство, обрабатывали огород.

Дед находил время для поездок на своем мотоцикле к другу в соседнюю деревню. Бабка в свободное время общалась с соседками и читала газету «Айболит».

В тот день Митрофаныч решил навестить товарища, о чем сообщил супруге. Та недовольно поморщилась.

— Едешь с ночевкой? А кто завтра утром корову будет выгонять в стадо? Я не могу, у меня опять суставы болят.

У Пелагеи Захаровны периодически болели суставы. Врачи справиться с болезнью не умели.

— Я вот читала, что в какой-то африканской стране есть доктор, который лечит заклинаниями...

Но дед завел железного коня и был таков.

Друг Иван Петрович был рад визиту товарища. В разговоре Митрофаныч изложил проблему приятелю, а тот хмыкнул.

— Найду я твоей Пелагее африканского доктора, поможет, и надолго. Поехали...

— Куда поехали? В Африку?

Митрофаныч завел мотоцикл. Ехать оказалось недалеко. В селе студенческий отряд — ребята из строительного института — возводил здание фермы. Контролировал ход стройки прораб Геннадий, племянник Ивана Петровича. Увидев дядю, он заспешил к нему.

— Гена, нужен темнокожий парень. Дай нам его на пару часов.

В отряде было два студента из какой-то африканской страны. Их имена звучали странно для русского уха — Эмсо и Кей, поэтому звали их Эдик и Кеша.

Эдик-Эмсо уже показал себя как целитель. Товарищу, уронившему на ногу шлакоблок, помассировал ушибленное место, плюнул на него, подул, приложил какую-то траву, произнес заклинание на непонятном наречии. Назавтра нога была в полном порядке. Так же снял головную боль у другого.

И вот теперь Митрофаныч под видом целителя вез Эдика, чтобы тот помог его жене. Пенсионерки на лавочке лишились дара речи, когда увидели молодого кучерявого темнокожего гражданина.

Митрофаныч повел гостя в дом, где Пелагея Захаровна заканчивала лепить вареники с творогом.

— Бросай свои кастрюли. Сейчас знахарь тебя лечить будет.

Увидев знахаря, бабка охнула. А Эдик подошел к ней, начал разминать кисти рук, потом шею, произнося непонятные слова. Затем попросил какую-нибудь настойку. Пелагея Захаровна принесла банку самогона, настоянного на одуванчиках, крем для рук и какие-то таблетки. Эдик долго водил пальцами над всем этим, что-то бормоча.

Вскоре дело было сделано, Эдик откланялся, а Митрофаныч подошел к жене.

— Лекаря отблагодарить надо, но денег он не берет. Так что доставай из холодильника сметану, банку молока, вареники, курочку... — дед прокашлялся. — Ну и поллитровку обязательно.

— Ладно-ладно, — засуетилась бабуля.

В тот вечер в студотряде к ужину была добавка.

А когда Митрофаныч вернулся домой, то не узнал свою благоверную — та порхала по двору как майская пчелка.

Через пару дней Пелагея Захаровна спросила мужа, когда тот лекарь снова приедет.

Дед опять съездил в студотряд. А в назначенный день во дворе у пенсионеров собрались бабульки из близлежащих домов. Каждая в руках держала по две сумочки. В одной — настойки и кремы, в другой — гостинцы для лекаря: нехитрые домашние деликатесы и, конечно же, бутылка самогона.

Самое главное, пользу ощутили все. Пенсионерки почувствовали улучшение здоровья, студенты полакомились деревенскими деликатесами. А Федор Митрофаныч обеспечил себя огненной водой на ближайшие три месяца — до самой зимы. Он каждое утро под предлогом хозяйственных дел забредал в сенник и выходил оттуда в хорошем настроении.

Ситуация **Ещё та проблема**

Плохо пахнут ноги

Причиной неприятного запаха ног являются бактерии, для которых пот на ступнях — благоприятная среда. На здоровье не сказывается, но от этой неприятности лучше избавиться.

С ПОМОЩЬЮ ЧЕРНОГО ЧАЯ

Это самый популярный способ избавления от запаха ног. Два чайных пакетика заварите в трех стаканах воды. Добавьте полведра холодной воды. В раствор поставьте ноги и держите их 15 минут. Кислоты, которые есть в чае, уничтожат бактерии, которые вызывают потоотделение.

ПОСЫПЛЕМ ТАЛЬКОМ

Чтобы ноги были сухими, посыпайте их тальком до того, как наденете обувь. Порошок талька уничтожит бактерии и удалит запах. Но прежде чем использовать тальк, убедитесь, что ноги сухие. Иначе они будут липкими.

СТАРОЕ СРЕДСТВО — АНГЛИЙСКАЯ СОЛЬ

Налейте половину ведра теплой воды и всыпьте туда 2 чайн. ложки английской соли. Поставьте ноги в воду и держите 15 минут. Лучше делать эту процедуру перед сном.

ПОМОЖЕТ САХАР

Запах могут вызывать мозоли на ногах. Регулярно массируйте подошвы скрабами, чтобы предотвратить образование мозолей. Можно сделать сильный скраб, если смешать сахар, простую воду и изопропиловый спирт. Чтобы получить густую смесь, сахара должно быть больше, чем воды. Подержите скраб на ногах 10 минут, после потрите и смойте водой.

ПИЩЕВАЯ СОДА ТОЖЕ ПОМОЖЕТ

Она убивает зловредные бактерии в обуви и носках. Просто насыпьте небольшое количество соды перед тем, как их надеть. А вечером сделайте ванночку для ног, добавив в теплую воду пищевую соду. Такую процедуру рекомендуется проводить в течение 15-20 минут перед сном. Не ленитесь, делайте ее до тех пор, пока не убедитесь, что запах исчез.

БАКТЕРИИ НЕ ЛЮБЯТ СОЛНЫШКА

Солнечные лучи убивают бактерии, которые вызывают запах пота. Когда находитесь на природе, позвольте ногам насладиться солнечным светом хотя бы несколько минут. Пусть хоть немного загорят. Эту приятную процедуру повторяйте 7 дней.

Бура — хороший дезинфектор

ОБРАБОТАЙТЕ ВНУТРИ ВСЮ ОБУВЬ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ — БУРОЙ. ПРОСТО РАСПЫЛИТЕ ПОРОШОК БУРЫ ВНУТРИ ОБУВИ — ЭТОГО ДОСТАТОЧНО.

Поучительная история

Не наступайте, мужики, на мои грабли!..

У 95% больных хламидиозом женщин нет симптомов. Но что происходит с мужчиной, который подцепил хламидиоз, расскажу на собственном опыте.

Незадолго до этого я проверялся...

Мужчине познакомиться с женщиной и тут же затащить ее в постель не проблема. Как раз мой случай... Мы с Элей во время отпуска отрывались по полной и совершенно не предохранялись. Незадолго до этого я проверялся на венерические заболевания — на всякий случай, хотя мне удалось разменять четверть века и ни разу не заболеть ими. Поэтому за себя был спокоен и сразу сообщил Эле, что здоров. Она ответила, что не проверялась несколько месяцев, но никаких симптомов нет. Презерватив не нужен, потому что принимает противозачаточные. В общем, все шик и блеск!

Короче, я никак не мог подумать, что подхватил болезнь, передающуюся половым путем, пока не придавило... Первое, что пришло в голову, когда стал часто бегать в туалет, — инфекция мочевых путей. Вот тогда я вспомнил, что Эля, особенно после бурного секса, надолго запиралась в ванной, выходя только, чтобы выпить клюквенного сока и доложить мне, что, по ее ощущениям, из нее выходит битое стекло.

Ощущение битого стекла было и у меня...

Попытался впихнуть в себя побольше чая — никакого результата. Купил клюквенный сок, надеясь, что он избавит от цистита. Но ситуация осложнялась тем, что из моего пениса стало что-то сочиться... Стало ясно, что у меня венерическое заболевание.

Была только одна хорошая новость: до ближайшей венерической клиники ехать всего 15 минут от дома. Плохая новость — я не вожу машину. Поэтому надо было просить маму, чтобы она отвезла меня. Но это все-таки лучше, чем постоянно бегать в туалет, страдать там от боли и испытывать ужас от того, что, скорее всего, это лишь начало... В тот момент я еще не знал, что если не начну лечиться как можно скорее, то мое состояние может привести к серьезной болезни — эпидидимиту, воспалению придатков яичек, а это куда хуже!

Пришлось рассказать маме...

Мама сказала, что она думает о моем образе жизни. В конце концов согласилась подбросить с условием, что я выйду из машины очень быстро, чтобы никто из знакомых не заметил ее. Доктор взяла мазок из уретры и выразила уверенность, что у меня хламидиоз — одна из часто фиксируемых венерических болезней. Диагноз подтвердился, венеролог назначила антибиотики, которые, по идее, должны были изгнать заразу за 36 часов, и попросила привести на прием и свою женщину. У мужчин, мол, симптомы хламидиоза неприятные, но терпимые. А вот у женщин все может быть куда серьезнее. Хламидии легко распространяются по организму. Попав в матку и фаллопиевы трубы, они вызывают воспаление органов малого таза. В итоге бесплодие и даже опасная внематочная беременность.

С Элей встречаться расхотелось...

Я посоветовал Эле как можно скорее сходить к венерологу. Она была шокирована и пообещала обязательно это сделать. Это был последний раз, когда мы говорили...

Теперь я стал внимательнее общаться с женщинами. Пользуюсь презервативами, дважды в год посещаю врача и ни разу с тех пор не болел венерическими заболеваниями. И другим мужикам советую не наступить на мои грабли.

Антон,
Ростовская обл.

Что сводит мужчин с ума

Считается, что короткие юбки, топы на бретельках, декольте, открытые босоножки сводят мужчин с ума. Оказывается, либидо повышается не из-за этого, а из-за того, что мужчины летом больше времени проводят на свежем воздухе. А вырабатывающийся серотонин повышает удовольствие от интимной близости.

Стихи наших читателей

Двадцать пятая весна

Двадцать пятой весной
налетели обиды,
Как холодные ветры
на первый цветок.
Ты опять в эту ночь
задержался у Лиды...
Лишь забрезжил рассвет —
я смотрю на восток.
Пробуждается день
и надежды на что-то...
Что еще непонятно наивной
душе?
Как на темное дно погружаюсь
в работу.
Двадцать пятой весной
я другая уже...

Летние именины

Лето. Светлая туника...
Шляпа... Солнечные дни...
Оцарапав ежевикой
Ноги легкие свои,
Я смеялась и шутила,
Улыбалась всем в ответ
И нечаянно забыла,
Сколько мне, бедняжке, лет.
В море тепленьком купалась,
Поздоровалась с ручьем
И о том, что целовалась,
Говорила с воробьем.

Ягоды бесконечности

В речке — солнечные блики,
Я гуляю налегке,
Восемь ягод ежевики
В поцарапанной руке.
В небе — ласточки и вечность,
Это скорость и покой.
Цифра восемь —
бесконечность.
В ней уже одной рукой...
А другая — в горной речке,
Где по камушкам вода.
Теплый ветер душу лечит.
Не излечит никогда...

Наталья Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

Травяной настой избавит от шишек в груди

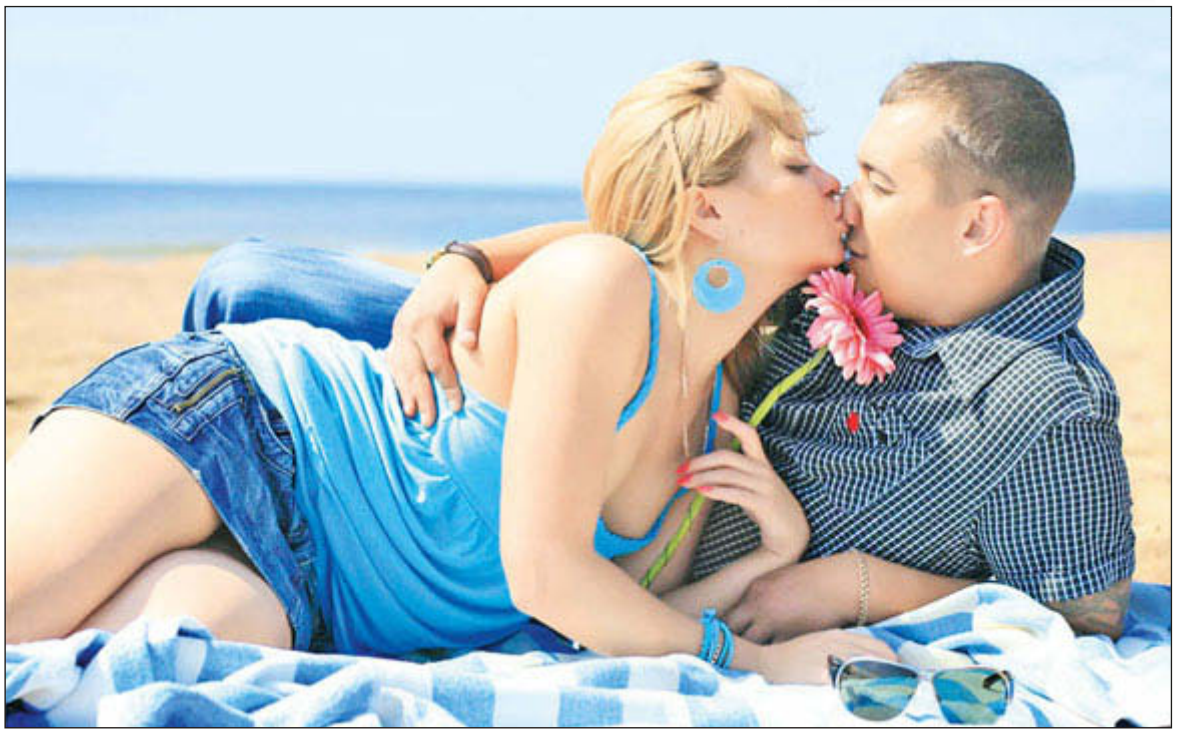
При мастите, мастопатии измельчите и смешайте по 1 ст. ложке травы пустырника и тысячелистника, 2 ст. ложки травы череды. Залейте смесь 2 стаканами кипятка, дайте настояться 40 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день после еды до рассасывания шишек в груди. Можно вечером, перед сном, намазать грудь вазелиновым маслом (не вазелином!), посыпать истолченным в порошок школьным мелом, прикрыть хлопчатобумажной или льняной тканью красного цвета, обвязать теплым платком и спать с этим компрессом до утра. Такие же компрессы делают на низ живота при фибромиоме. Это позволяет опухоли не увеличиваться и даже понемногу уменьшает ее.

Л. О. Нестеренко,
травник, Киров

Здоровье поддерживаю с помощью тыквенных семечек

Они хорошо очищают сосуды. А еще в них много цинка, необходимого для профилактики аденомы простаты и других мужских заболеваний. Промываю семечки и пропускаю через мясорубку вместе с кожурой. Заливаю 200 г массы 0,5 л водки и настаиваю 3 дня. Процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, запивая 1/4 стакана воды. Следующий курс — через месяц.

В. И. Тихонов, Краснодар



Миома и беременность

Диагноз миома гинекологи мне ставили несколько раз. Предлагали операцию, но я панически боялась и все откладывала на потом. И вот однажды тест показал две полоски...

«Только чудо вам поможет»

Последующие походы к гинекологам приводили в ужас. Мне предрекали все, начиная от выкидыша и заканчивая полной чисткой всего женского нутра. «Боже мой! Какая миома! — воздевал руки к потолку врач женской консультации. — Только чудо вам поможет!» К счастью, заведующая отделением УЗИ радостно сообщила, что у моего крохи уже бьется сердце. А что касается миомы, посоветовала найти очень хорошего акушера-гинеколога. Что я и сделала.

Шла битва за территорию

Миома моя к этому времени существенно выросла, окрепла и походила на маленькую беременность, недель эдак под 20. То есть ко мне подходили и спрашивали: «А какой у тебя срок?» Я говорила... И все удивлялись: «Да ладно! А живот — как будто завтра рожать!» В итоге коллеги начали ждать родов где-то примерно с 5 месяцев. А для меня начались долгие месяцы вынашивания и сохранения. В середине беременности пришлось срочно госпитализироваться. Думала, все, конец... Но меня упаковали под капельницу, объяснили, что воспалилась миома. Сказали, что будут бороться... И началось — лекарства, уколы, обезболивание... На это уходило все время. Сначала в больнице, потом дома. Было, конечно, очень тяжело, и чем дальше, тем больше. Меня колбасило, малыша внутри тоже. Ведь миома занимала три четверти живота, и крохе в левом верхнем углу вынужден был както находить место для развития. Шла настоящая битва за территорию.

Илюша появился на свет путем кесарева. Все уже забылось — страх, боль. Помню только первый крик, первый взгляд, первые причмокивания на груди... А еще мне сохранили матку, и я смогу в будущем снова стать мамой.

Екатерина, Ленинградская обл.

Мнение специалиста. При наличии миомы матки не всегда нужно прерывать беременность. При тщательном наблюдении (ультразвуковое исследование — допплерометрия, оценка роста плода и кардиомониторное наблюдение за состоянием плода) и лечении при выявлении отклонений возможно рождение здорового ребенка. Иногда врач может принять решение об удалении миоматозного узла во время беременности (операция проводится во втором триместре). Наличие миомы матки больших размеров нередко требует принятия решения о плановом кесаревом сечении. Но самое главное — сейчас при наличии миоматозного узла (или их множества) большого размера во время кесарева сечения выполняется органосохраняющая операция — удаляют узлы с сохранением матки. Это дает возможность женщине снова стать мамой.

И. Н. Ромашина, гинеколог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

● До недавнего времени считалось, что после первой беременности женщина восстанавливается за 6 месяцев. На самом деле на это уходит год. А психологическая травма может длиться еще дольше. Особенно если женщина до беременности работала.

● Женщины, которые в момент зачатия имели избыточный вес, больше рискуют родить ребенка с врожденными заболеваниями, в том числе пороками сердца, аномалиями развития пищеварительной системы... Причина — в измененном гормональном фоне, воспалительных процессах и неэффективной доставке питательных веществ ребенку через плаценту.

● Низкие дозы аспирина (81 мг в сутки) помогут женщине забеременеть после выкидыша. Это подтвердил эксперимент, участницы которого в течение полугода принимали аспирин. Через 6 месяцев 78% из них забеременели. Скорее всего, аспирин увеличивает приток крови к матке.

У меня обнаружили двурогую матку...

Беременность 6 недель. Пока все идет нормально. Хотя, как объяснили врачи, плод развивается не в матке, а в этом отростке. Какие осложнения могут быть?

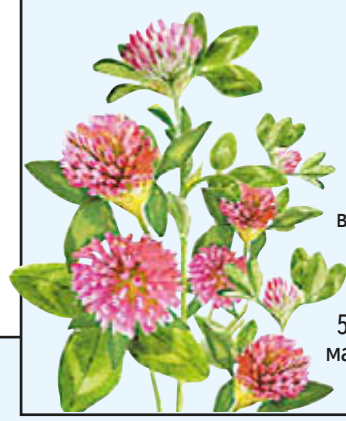
Инна Н., Курск

Эта аномалия затрудняет вынашивание ребенка, повышая риск прерывания беременности на любых ее сроках. При таком строении матки нередко возникает патология расположения плаценты, что может вызвать ее отслойку. Не случайно при двурогой матке роды нередко заканчиваются операцией кесарева сечения. Как вести себя будущей маме сейчас, на самых ранних сроках беременности? Надо быть под постоянным наблюдением гинеколога. Очень важно соблюдать все его рекомендации. При малейших признаках угрозы прерывания беременности обращайтесь за врачебной помощью.

При варикозе

На помощь придут «хмельные» компрессы

Залейте шишечки хмеля кипятком из расчета 1 ст. ложка сырья на стакан воды. Подержите на водяной бане в течение 20 минут, потом процедите, отожмите распаренное сырье. Смочите в отваре сложенную в несколько слоев марлю и приложите к больным венам, сверху прикройте вощеной бумагой. Полежите, приподняв ноги, 20 минут.



Целебный настой цветков клевера

Залейте 4 ст. ложки подсушенных цветков клевера 200 мл кипятка. Настаивайте в течение часа, процедите. Пропитайте полученным настоем марлю, приложите к больным венам, сверху укройте пленкой и держите 20-30 минут. Можно залить 50 г цветков ромашки 0,5 л растительного масла, настаивать месяц. После использовать снадобье для массажа ног.

На приёме у гинеколога

На 8-й неделе появились выделения

У меня на восьмой неделе беременности появилась небольшая сукровица. В чем причина и опасно ли это для здоровья моего будущего малыша?

Инга, Воронежская обл.

Кровянистые выделения из половых путей могут быть симптомом угрозы прерывания беременности и требуют лечения. В большинстве случаев беременность продолжается, и здоровье плода не страдает. Причины появления выделений могут быть инфекционные, аутоиммунные и гормональные. Последние — самые частые и связаны с недостаточной работой желтого тела (структуры яичника, выделяющей прогестерон и защищающей беременность). Врач назначит заменитель этого гормона. Кроме того, при обнаружении недостатка эстрогенов или гормонов щитовидной железы назначают препараты, восполняющие эту нехватку, а при избытке андрогенов проводят лечение, снижающее их влияние. При необходимости дополнительно назначают спазмолитики. Надо будет сдать анализы, чтобы выявить или исключить инфекционные и аутоиммунные причины появления выделений. Женщине также необходим половой покой, крепкий и спокойный сон — с этой целью врач может назначить сборы успокаивающих трав.

И. С. Березина, врач-гинеколог

Пригодится

■ БУДУЩИМ МАМАМ НЕЛЬЗЯ ВСКАКИВАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ. НУЖНО ПОЛЕЖАТЬ НЕСКОЛЬКО МИНУТ, ПОТЯНУТЬСЯ, ПОВЕРНУТЬСЯ С БОКУ НА БОК, ЧТОБЫ ДАВЛЕНИЕ ПРИШЛО В НОРМУ. ЭТО ИЗБАВИТ ОТ СЛАБОСТИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ.

■ СПРАВИТЬСЯ С ТОШНОТОЙ ПОМОЖЕТ ЧАЙ С ИМБИРЕМ. ИМБИРЬ ТАКЖЕ МОЖНО ПОНЕМНОГУ ЖЕВАТЬ.

Готовимся к родам

Зачем будущей маме фитбол

УПРАЖНЕНИЯ НА ТАКОМ МЯЧЕ ПОМОГАЮТ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЕ ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ПРИ РОДАХ.

Сидя на нем, вы можете переваливаться то на правый, то на левый седалищный бугор, как бы покачивая бедрами. Это упражнение увеличивает подвижность в крестцово-подвздошных суставах и уравновешивает натяжение в связках матки.

Еще одно очень полезное упражнение отлично улучшает состояние пояснично-крестцового сустава — прогибание и выгибание поясницы назад и вперед на фитболе.

Оба упражнения помогают достичь хорошего тонуса в той области таза, через которую будет проходить ребенок во время родов, когда уже минует костные структуры таза. Кстати, эти упражнения также не допустят разрывов мягких тканей промежности во время родов.

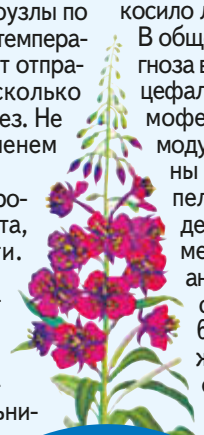
А еще на фитболе можно покачиваться по кругу и восьмеркой.

Девять лет врачи не могут поставить мне диагноз

МНЕ 36 ЛЕТ, ЖИВУ В КРУПНОМ ОБЛАСТНОМ ЦЕНТРЕ. ВРОДЕ БЫ ДОСТУПНЫ ЛЮБЫЕ КЛИНИКИ, А ТОЛКУ НИКАКОГО.

Заболела 9 лет назад. Началось с чего-то вроде кишечного гриппа. Диарея, боли в животе, температура... Через пару дней все утихло, зато начала болеть поясница. В итоге загремела в больницу с пиелонефритом. Выписали меня через 2 недели с теми же болями и температурой 38°С. Еще через пару дней раздуло лимфоузлы по всему телу. Они болели, температура держалась. Терапевт отправил к фтизиатру — несколько месяцев искали туберкулез. Не нашли. А мне тем временем становилось все хуже.

Боли с поясницы распространились на низ живота, мочевой пузырь и ноги. Ощущение было, что вся нижняя часть тела горит и в синяках. Пиелонефрит продолжал буйствовать. Две недели проводила дома, две — в больнице... Как только заканчивали лечить антибиотиками, все повторялось сначала. Вместе с поясницей продолжали гореть ноги, пухнуть лимфоузлы, прыгала температура.



При конъюнктивите залейте 1 ст. ложку высушенного иван-чая стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Промывайте настоем глаза.

В итоге с подозрением на лимфосаркому отправили в онкоцентр. Там обследовали все, что можно, и перевели в эндокринологию. Оттуда — в гематологию. По крови везде были отклонения, но недостаточные для какого-либо диагноза. Так прошло пару лет. В конце концов с температурой и все теми же раздутыми лимфоузлами попала в инфекционку. И там наконец обнаружили в крови и моче герпес I типа и зостер (опоясывающий лишай). С этими диагнозами перевели в иммунологию и наконец начали как-то лечить: противовирусные, иммуномодуляторы, подобрали схему обезболивания.

Но и здесь по окончании лечения все проблемы возвращались. За пару лет кое-как мне все-таки удалось выйти на условную ремиссию. Боли стали умеренными, частота нефритов снизилась, температура держалась 37,5°С.

Так прошло еще года три. В один непрекрасный момент начался сильный кашель. Так как я по жизни астматик, заливалась из ингалятора, но делу это не помогало. Пошла к иммунологу-аллергологу. Та послушала меня и вызвала кардиолога. Обследование показало миокардит. Опять начали искать инфекции. И нашли — вирус Эпштейна-Барр и простой герпес 6-го типа (ВПГ6). Обычные противовирусные их не брали. Пока подбирали лечение, у меня распухли плечи, спина и голова, перекосило лицо, по телу пошла сыпь.

В общем после постановки диагноза вялотекущий вирусный энцефалит начали лечение: плазмоферез, иммуноглобулины, модуляторы, глюкоза, витамины и противовирусное в капельницах. Через пару недель полегчало. Еще через месяц почти прошло. Но в анализах все равно оставался активным вирус герпеса 6-го типа, температура держалась. Тогда иммунолог обратила внимание, что в иммунограмме низковаты антитела IgG (всего 112 единиц, при норме от 110 и средней нормальной цифре 200). То есть мои антитела, хоть и находятся на нижней границе нормы, но, возможно, лично для меня их не хватает. Поставили диагноз иммуносупрессия по типу ОВИН (общий вариабельный иммунодефицит).

Назначили «Габриглобин» на постоянной основе. Капалась год. Температура держалась 37,6-38,2°С, ВПГ6 на месте. В итоге посадили меня на ганцикловир. Температура чуть снизилась, вирусы пропали. Но чувствую я себя все равно плохо, температура 37,6°С, развилась анемия, все время хочу спать. Плюс ко всему года три назад у меня на деснах, половых органах, в мочевом пузыре появились язвы... И вот теперь мне ставят диагноз болезнь Бехчета (аутоиммунное заболевание) и планируют посадить на гормоны. Но в то же время врачи признаются, что не могут толком определить, это иммунодефицит с какой-то ненайденной инфекцией или болезнь Бехчета?

Читатели у нас умные, опытные. Верю, что кто-нибудь обязательно мне поможет, подскажет, что это может быть — аутоиммунное заболевание или инфекция?

Анна, Екатеринбург

Прошу помощи

СЫН ВИДИТ ТОЛЬКО КРАСНЫЙ ЦВЕТ

Моему сыну 3,5 года. Год назад поставили предварительный диагноз — нарушение цветовосприятия. Он видит только красный цвет, остальные не различает. Были на обследовании, и мне объяснили, что именно такое отклонение бывает у одного мальчика из 250 тысяч. Может, кто-то сталкивался с таким? Как научить различать базовые цвета? Например, сын знает, что трава и листья зеленые, но если показать незнакомый предмет зеленого цвета, он будет угадывать цвет. С нетерпением буду ждать советов от читателей.

Надежда, Хабаровский край

НА РОВНОМ МЕСТЕ ВЫПАЛ КОЛЕННЫЙ СУСТАВ...

Упала. УЗИ и рентген показали повреждение сухожилий колена и бедренного нерва на большом участке. Есть незначительная жидкость в колене, гематомы. Такое со мной произошло впервые. Температура 37,5°С держится уже две недели, блокаду сделали, таблетки пью. Нога почти не сгибается. Обращаюсь к читателям, которые проходили через такое: сколько лечится повреждение бедренного нерва?

О. Д. Круглова, Ставропольский край

МОЖЕТ, МНЕ ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ САДИТЬСЯ ЗА РУЛЬ?

Водительские права у меня с 2017 года. В ближайшее время предстоит покупка автомобиля. Водить хочется, да и на авто удобнее, чем на общественном транспорте. К тому же нужно возить ребенка и родственников. В семье уже есть два автомобиля — у моего папы и мужа. Их машины ни разу не водила сама и не просилась из-за страха что-то сломать, повредить, сделать что-то не так... Папа в этом плане просто истеричка. Муж спокойнее, но его автомобиль весь переделанный, поломанный, все хрустит, не хочу водить такой. Я училась на иномарке, там все исправно работало, в салоне было комфортно находиться. Поэтому мне тоже покупаем иномарку. Но я боюсь... Боюсь вовремя не среагировать в аварийной ситуации, многозадачности. Боюсь неадекватов, которые непременно накричат или будут сигналить, если затуплю (такое уже было при обучении вождению). К тому же мне предстоит возить ребенка, и поэтому вдвойне страшно за его жизнь и здоровье. Учить водить заново будет муж. Решили, что сначала поедем в деревню, чтобы там я почувствовала машину, привыкла к ней. Потом ночью будем выезжать в город, потом днем... Помогите разобраться, кто был в такой ситуации. Это у меня страх новичка из-за отсутствия опыта или же мне вообще лучше не водить машину? Посоветуйте, как справиться со страхом?

Юлия, Воронежская обл.

Нервы шалят? Залейте стакан размятых ягод черемухи 500 мл водки. Настаивайте в темноте 3 недели. Пейте по 2 чайн. ложки утром и вечером.

ПОСЛЕ ДУША КАК ЛЕОПАРД

У меня началась аллергия на воду. Стоит только принять душ или помыть посуду, как с кожей начинает происходить что-то странное. Появляются красные пятна на теле, корочки, кожа начинает шелушиться. Выгляжу после душа как леопард. У кого такая же реакция на воду, откликнитесь! Удалось ли вам справиться с аллергией? Если да, что помогло? Буду рада любому совету.

Любовь, Архангельская обл.

ПОСТОЯННО ПЕРЕЖИВАЮ, ЧТО СТАНЕТ ПЛОХО

Полтора года назад мне поставили диагноз диффузный токсический зоб, тиреотоксикоз. Пью «Пропицил», на данный момент анализы гормонов в норме, по УЗИ тоже все хорошо. Проблема в том, что через полгода лечения «Пропицилом» начались проблемы с желудком и в общем со всем организмом. Проявлялось это в таких симптомах: мокрые и холодные руки, ноги, чувство потери сознания, вздутие, ощущение, что желудок стоит. После строгой диеты и приема препаратов («Ультоп», «Креон», «Мотилиум») стало немного лучше. Но через несколько месяцев случился следующий кризис — стало хуже, появилась слабость. Положили в больницу в гастроэнтерологию, но ничего не нашли, анализы были хорошие. Поставили диагноз диспепсия, ВСД, астено-невротический синдром. Назначили гидазепам, «Пирроксан», прамирацетам. После приема этих препаратов стало еще хуже. Не могу ходить в людные места, кажется, что станет плохо. Поэтому перестала принимать все. Села на диету, но лучше не становится. Постоянно какая-то мнительность, страх, что станет плохо. Я бледная, слабая, всего боюсь. Как побороть это состояние? Все время происходят какие-то сосудистые приступы. Может, на фоне проблем со щитовидной железой развился невроз? Как поставить себя на ноги? Читаю книги Луизы Хей, стараюсь сама себе помочь, но пока не получается. Жду откликов от читателей газеты.

Марина Ч., Читинская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Воспалился седалищный нерв...

Мне всего тридцать пять лет, а чувствую себя инвалидом. Уже полгода не могу победить ишиас, справиться с этой ужасной болью! Была у двух врачей, поставили диагноз воспаление седалищного нерва. Прописывают нестероидные противовоспалительные препараты и миорелаксанты в уколах и таблетках. И то и другое приглушает боль, но только на время лечения. Вот уже несколько месяцев каждый день делаю упражнения для спины, которые врач прописал (мышцы и вытягивание). Сейчас еще плавать начала. Но толком ничего не помогает, уже нет сил. Стоит пройти больше километра или сумку из магазина тяжелее 2 кг пронести — сразу ухудшение. Компьютерная томография показала небольшие протрузии, остеохондроз, грыжи нет, позвонки правильной формы. Удалось ли кому-то реально победить эту болезнь? Если да, то как? Поделитесь рецептами, пожалуйста!

Вера, Московская обл.

Спешим помочь

БРАЛА ЛОЖКУ И БИЛА ПО КОСТОЧКАМ

Для Сергея П. из Воронежа, автора письма «Подагра перебирает все суставы по очереди» («Айболит» №3 за 2020 г.).

Хочу предложить средство от подагры. Сама мучилась от сильной боли, выкручивало все кости. Мне посоветовали в течение 10-15 дней каждый вечер парить ноги, а потом брать ложку и наотмашь бить по каждой косточке по 200 раз. Сначала будет очень больно, потом боль притупляется, а после становится похожа на истому. Я так лечилась в 20 лет, сейчас мне 72 года, и боли больше не беспокоили. Этот рецепт помог многим.

Валентина Ивановна Палевич, Ессентуки, Ставропольский край

У ТУБЕРКУЛЁЗА МНОГО РАЗНЫХ ФОРМ

Для Натальи, автора письма «Ни с того ни с сего бац — рецидив! Но уже не в легких, а в почках» («Айболит» №5 за 2020 г.).

Несколько лет назад мою пожилую маму 3 года лечили от тяжелейшего цистита. Дипломированный врач-уролог местной поликлиники постоянно выписывал кучу лекарств, но ничего не помогало. Маму мучили постоянные боли, в моче присутствовала кровь. Анализы были плохие. Мама лежала в больнице, состояние улучшалось на пару месяцев, потом снова начинались боли. Случайно увидели репортаж о том, что очень часто туберкулез диагностируется слишком поздно. Срочно побежали в тубдиспансер. В итоге поставили диагноз туберкулез мочеполовой системы последней стадии. Пролежала мама в диспансере полгода. После лечения туберкулез не активен уже года три. Периодически сдаем анализы. Написала я для того, чтобы люди знали, что у туберкулеза много разных форм.

М. К., Орловская обл.

Я УЖЕ 41 ГОД ЖИВУ С ПАНКРЕАТИТОМ

Для Оксаны из Воронежской обл., автора письма «Врач сказал, что и меня ждет панкреатит» («Айболит» №7 за 2020 г.).

Я уже 41 год живу с панкреатитом, он у меня с самого раннего детства. Мама помогла его заработать: насильно перекармливала. Меня постоянно тошнило и рвало, из поликлиники и больниц не вылазила. Правда, у меня никогда не было сильных болей, только слабость, тошнота и неукротимая рвота. Самое страшное, что мне диагноз панкреатит врачи поставили не сразу. В Советском Союзе и в помине не было никакого УЗИ. Диагноз поставили только тогда, когда в 11 лет в тяжелейшем состоянии на трое суток попала в реанимацию. Врачи тогда говорили маме, что не буду жить. У меня сахар в крови был 15 ммоль/л, в моче — ацетон. Сначала думали, что это сахарный диабет, но потом он не подтвердился. Также мне ставили и дискинезию желчевыводящих путей. Трижды была в санаториях Железноводска и Ессентуков (тогда давали бесплатные путевки).

Всегда стараюсь соблюдать строгую диету: не ем жирное, жареное, острое, копченое, соленое, никакого алкоголя. Благо, я это не люблю. А про рак не думайте. Если соблюдать диету, все будет нормально.

В. А. Болдырева, Смоленская обл.

***

Для Татьяны из Бурятии, автора письма «Ощущение, будто меня побили крапивой» («Айболит» №21 за 2019 г.).

Попробуйте смазывать кожу кремом «Белодерм» (0,05%). Попейте препарат «Фильтрум-сти». Это поможет при пищевой и лекарственной аллергии. А при крапивнице поможет активированный уголь. Его пьют из расчета 1 таблетка на 10 кг веса. Также помогут «Супрастин», «Тавегил». Всего вам доброго!

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

Приютим

Живу в самой благодатной области черноземной полосы — Воронежской. Село наше большое, ухоженное, зажиточное. Живу одна в большом доме, но у меня есть еще небольшой пустующий газифицированный домик. Отдам его во временное пользование одинокой женщине 60-65 лет. Мне от нее ничего не нужно, пусть живет и работает на себя. Приглашаю пострадавшую от стихийного бедствия в Иркутской области, Приморье, на Дальнем Востоке. Женщина должна быть умной, порядочной, без дурных наклонностей.

Н. М. Павлова, с. В. Тишанка, Воронежская обл., тел. 8-951-552-01-12

***

У меня есть дочка, 49 лет, инвалид, не замужем, детей нет. Мастерица, рукодельница, добрая, красивая, любит животных. Не хочу, чтобы когда-нибудь она осталась одна. Примем в семью одиноких женщину или мужчину, без вредных привычек, порядочных, любящих животных.

Анна Григорьевна, Тюменская обл., тт. 8-982-537-24-84, 7-999-257-27-65

***

Возьму к себе в частный дом на временное или постоянное проживание престарелого человека (инвалида). Со своей стороны обеспечу качественное питание и хороший уход.

Без подписи, тел. 8-908-185-98-40

***

Мне 67 лет, инвалид II группы по общему заболеванию. Живу одна в своей квартире. Дети самостоятельные, во мне не нуждаются. Когда старость не в радость, это просто уничтожает. Хотела бы пригласить к себе жить мужчину или женщину моих лет, можно постарше. Молодых прошу не беспокоить, досмотр и сиделки не нужны. Наличие пенсии обязательно. Звоните, договоримся.

Людмила Ивановна, Ростов-на-Дону, тт. 8-928-121-61-59, 8-988-530-52-64

Базилик поможет

■ ЧТОБЫ УНЯТЬ ЗУБНУЮ БОЛЬ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ИЗО РТА, ЖУЙТЕ ЛИСТЬЯ БАЗИЛИКА.

■ КОЖА ЗУДИТ? ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ВЫСУШЕННОЙ ТРАВЫ БАЗИЛИКА 0,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Снижаем сахар в крови

ЗАЛЕЙТЕ горсть луковой шелухи литром воды, доведите до кипения и держите на медленном огне 2 часа, настаивайте час. Принимайте по 50 мл 3-4 раза в день.

ПЕЙТЕ сок топинамбура по 100 мл 3-4 раза в день, а жмых съедайте в течение дня.

СТОЛОВУЮ ложку измельченных листьев черники залейте 2 стаканами кипятка и кипятите в течение 4 минут. Принимайте по пол-стакана за 15 минут до еды.

ПРОПУСТИТЕ через мясорубку 75 г корней лопуха, залейте стаканом подсолнечного масла и дайте настояться в теплом месте сутки. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

Из почты «Айболита»

Вены не любят перегрева

Для Снежаны из Ульяновской обл., автора письма «Если у родителей проблемы с венами, и у меня будет варикоз?» («Айболит» №24 за 2019 г.), и не только.

ЖИВУ с варикозом на ногах много лет. Не могу сказать, что болезнь сильно омрачила мою жизнь, но все же внесла ограничения. Впервые синие венки на ногах заметила моя мама, когда мне исполнилось 17 лет. Варикоз — это семейная наследственная проблема, причем с обеих сторон. Но если у мамы и бабушки на ногах просто сосудистые звездочки, то у папы болезнь намного серьезнее: на икрах ног варикозные узлы, похожие на гроздья крупного винограда. Перспектива иметь такие же ноги совсем не радовала. Я решила действовать.

Участковый терапевт, осмотрев мои вены на ногах, сделала заключение, что у меня поверхностное варикозное расширение вен. Это было только начало заболевания, рекомендации врача были очень простые: не носить каблуки, ходить пешком не дольше 30 минут, долго не сидеть, после возвращения домой ополаскивать ноги до колена прохладной (но не холодной) водой и после этого лежать, подняв ноги кверху (уперев их в стену) 15 минут. В последующие годы я периодически обращалась к врачам, получала от них направления на анализы крови и УЗИ вен нижних конечностей. Была на консультации и у врача-флеболога. Он предложил склеротерапию: 600-800 рублей за устранение лишь одной сосудистой звездочки и минимум 11-15 тысяч рублей за все. Пока я обхожусь приемом венотоников. Врач назначил ежегодный курс сосудоукрепляющих «Троксевазина» и «Аскорутина». Мажу ноги гелями «Троксевазин» и «Лиотон» по очереди. Беру в аптеке сборы с пометкой «при варикозном расширении вен». В составе таких фиточаев есть зверобой, почки березы, кипрей. Если ноги ноют невыносимо, то прикладываю к воспаленным венкам листья капусты — они охлаждают, и это приносит облегчение. Когда домашних или садовых дел много, а ноги сильно устают, надеваю антиварикозные гольфы до колена. Нахожу время в течение дня, чтобы хоть 10 минут полежать, подняв ноги вверх.

О жизни с варикозом

К сожалению, с годами варикозные вены только прибавляются. Радует, что они хоть не выпирают и узлов пока нет. Давно не ношу коротких юбок, чаще надеваю брюки или юбки-макси. Каблуки — только по торжественным случаям и только на 2 часа. В остальное время берегу ноги. Ношу удобную, не тесную обувь без каблука. Вены не любят перегрева, поэтому не хожу в баню и сауну. Летом загораю всего несколько дней и только рано утром и ближе к вечеру. Знаю, что варикоз неизлечим, это необратимое заболевание. Но с ним можно вполне сносно жить. Нужно только немного подкорректировать свой образ жизни.

Мария, Ставропольский край

Наливка из вишни

Не пьём, а лечимся

Полезен этот напиток тем, кто страдает болезнями сердца и сосудов. Вишня укрепляет и тонизирует сосуды, понижает давление, укрепляет иммунитет.

Возьмите 2 кг свежей вишни, 1,5 л водки, 700 г сахара. Переберите и вымойте ягоды, сложите в банку и залейте водкой. Накройте крышкой и отправьте в погреб или холодильник на две недели. Ежедневно встряхивайте банку. Затем отцедите жидкость в бутылку и укупорьте. А вишни в банке засыпьте сахаром. Обе емкости поставьте на 2 недели в темное и прохладное место. Ягоды с сахаром периодически встряхивайте, чтобы полнее отобрать сок. К концу настаивания сок должен превратиться в сироп без остатков сахара. Смешайте его с отцеженной водкой. И пусть банка с наливкой постоит несколько дней в комнате. За это время должен выпасть осадок. Наливку процедите через плотную ткань и разлейте по стеклянным бутылкам. Пейте по 50 мл один раз в день после еды 2-3 недели, сделайте паузу на 10 дней. Наливка противопоказана при острых и хронических заболеваниях желудка, двенадцатиперстной кишки, поджелудочной, желчного, печени, почек, а также при диабете.

ТЕ, У КОГО БЫЛА ТРОЙКА ПО ХИМИИ В ШКОЛЕ, КОГДА ЧИТАЮТ СОСТАВ ПРОДУКТА, ВООБЩЕ НЕ ПОНИМАЮТ, О ЧЕМ ИДЕТ РЕЧЬ.

Знаете ли вы, что...

Есть еще одна разновидность молока, которая заслуживает внимания, — топленое. Его готовят из обычного цельного молока путем долгого нагревания. Раньше его делали в русской печи, теперь — в специальных заводских установках. По сравнению с обычным молоком топленое немного жирнее и, соответственно, в нем больше калорий. В топленом молоке много витамина А. Именно присутствие бета-каротина дает топленому молоку бежевый цвет и много кальция. А вот по содержанию аскорбиновой кислоты топленое значительно уступает обычному молоку.

Ушиблись?

■ ЛУКОВИЦУ НАРЕЖЬТЕ КОЛЬЦАМИ, СЛЕГКА ПРИСЫПЬТЕ САХАРОМ И ПРИЛОЖИТЕ К УШИБУ. ПРИКРОЙТЕ ЦЕЛЛОФАНОМ И ХОРОШО УКУТАЙТЕ. КОМПРЕСС ДЕЛАЙТЕ НА ВСЮ НОЧЬ.

■ МОЖНО СДЕЛАТЬ КОМПРЕСС ИЗ СТОЛОВОГО УКСУСА (9%), РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА И ВОДЫ, ВЗЯТЫХ В РАВНЫХ ПРОПОРЦИЯХ.

Ситуация — **Помогут помидоры**

Кишечник ленится...

Если начались запоры, не нужно сразу бежать в аптеку за ректальными свечами. Иногда достаточно немного отрегулировать рацион и ввести в него свежие помидоры.

СИНЬОР ПОМИДОР

Помидоры стимулируют перистальтику кишечника за счет того, что в их кожуре много клетчатки и пектиновых волокон.

Этот овощ разжижает каловые массы. Благодаря большому содержанию воды (более 85%) помидоры помогают кишечнику опорожняться, мягко устраняют любой функциональный запор. Для этого достаточно съедать по одному помидору трижды в сутки. А еще полезнее есть помидоры и не забывать заниматься физкультурой. Усиливают моторику кишечника разнообразные сгибания и наклоны. Однако, чтобы справиться с запором, кому-то достаточно посидеть на своеобразной томатной диете всего неделю, а кому-то целый месяц. Кстати, важно съедать помидоры, не очищенные от кожуры. Именно в ней содержится максимальное количество клетчатки. Мякоть овоща — источник влаги, минералов и витаминов.

О ТОМАТНОМ СОКЕ

В отличие от мякоти помидора он намного сильнее разжижает переработанную пищу, что значительно облегчает опорожнение кишечника.

Томатный сок для борьбы с запорами можно пить по стакану 5-6 раз в день во время еды. Помимо устранения запора, он способствует нормализации кислотности желудка, что позволяет положительно влиять сразу на несколько органов желудочно-кишечного тракта.

КАК БЫТЬ ПРИ КОЛИТЕ

Колит — воспаление слизистой оболочки толстого кишечника. Может сопровождаться и запорами, и диареей. Томаты усиливают перистальтику кишечника и разжижают стул. Насыщают организм витаминами и минералами. Но все же лучше пить томатный сок, в котором нет косточек. Они могут механически раздражать слизистую оболочку и поддерживать ее воспаление. По той же причине лучше не есть смородину, чернику и другие фрукты и овощи, в которых имеются мелкие зернышки.

СОЛЕНЫЕ И МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Польза при запоре от свежих овощей не вызывает сомнений. А вот регулярное употребление солений или маринадов с томатами требует разъяснений.

Квашеные помидоры прекрасно устраняют запор. Помимо стимуляции перистальтики кишечника, они неплохо слабят за счет рассола.

Известно, что помидорный рассол улучшает состояние после злоупотребления алкоголем. При запоре он действует на кишечник примерно так же. Насыщение стенок кишечника микроэлементами и водой способствует нормализации дефекации. Однако с маринадами нужно быть осторожными при больном желудке и кишечнике.

М. В. Куземкина, диетолог, врач I категории

Не навреди

НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ТОМАТНЫЙ СОК С КАРТОФЕЛЕМ, РЫБОЙ, ЯЙЦАМИ, ТВОРОГОМ, ХЛЕБОМ. ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОЯВЛЕНИЮ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ.

Глотать обезболивающие и успокаивающие таблетки не спешу

Из-за стресса, переутомления у меня возникает ощущение, что болит все, даже желудок, становлюсь раздражительной. Но глотать обезболивающие и успокаивающие таблетки не спешу. Мне помогает мята, которую завариваю как чай. Еще добавляю плоды шиповника. Пью вприкуску с медом. Конечно, один стакан не помогает. Пью такой чай неделю, а то и две, утром и вечером. Через какое-то время тело становится легким, исчезают боли, раздражение.

Карина, Моздок

Сын уколол пятку, и образовался нарыв

Мне посоветовали привязать к ранке свекольный листик. Ребенок тут же перестал кричать и уснул. Мы часто меняли листики, они вытянули гной, и ранка затянулась быстро. С тех пор всегда храню засушенные свекольные листья. Еще пример: как-то во время уколов мне занесли инфекцию. Стала прикладывать свекольные листья, и рана очистилась и зажила.

И. Егорова, Кировская обл.

Чтобы похудеть, мясо нужно есть с овощами

Встретила подругу, а она рассказала, что похудела на мясе. Как это? Неужели есть мясная диета?

С. Г. Алешкова, Ивановская обл.

Мясо и овощи — это идеальная пара. Можно есть отварное мясо (без бульона), рыбу и яйца, овощи. Нельзя: картофель, морковь, кукурузу, мучные изделия, крупы, сахар и сладости, молочные продукты, алкоголь. Есть нужно небольшими порциями, 5-6 раз в сутки, сочетая белковую пищу с овощами. Последний прием пищи должен быть не позже 20 часов. Всего в сутки нужно съедать не более 450 г белковой пищи (мясо, рыба, яйца). Пить можно чай, кофе (без сахара), минералку, овощные соки и не раньше, чем через полчаса после еды. Готовить пищу лучше без соли, заменяя ее приправами.

Ю. Н. Вениаминова, диетолог

Обедаем дома

Салат «Солнечный»

4 картофелины, луковица, пучок щавеля, петрушка, 1 чайн. ложка горчицы, 2 свежих огурца, 4 сваренных перепелиных яйца, оливковое масло, соль, перец.

Картофель сварите в кожуре, охладите и нарежьте четвертинками. Лук нашинкуйте кольцами. Смешайте горчицу с 1 ст. ложкой оливкового масла, солью и перцем и заправьте картофель с луком. Щавель и зелень переберите, вымойте и обсушите. Щавель нарежьте соломкой, зелень мелко нашинкуйте. Огурцы нарежьте брусочками, яйца — кружочками. Добавьте к картофелю с луком. Полейте сверху салат оливковым маслом.

Шашлычки из печёнки в беконе

1,5 кг куриной печенки, 400 г бекона варено-копченого (полоски), 1 ст. ложка паприки, порошок имбиря, чесночный порошок и соль по вкусу.

Замочите деревянные шпажки в теплой воде на 30 минут. Печенку нарежьте небольшими кусочками. Обваляйте каждый в смеси соли, паприки, имбирного и чесночного порошка. Форму застелите фольгой. Оберните каждый кусочек печенки беконом внахлест. Нанижите печенку на шпажки. Установите шпажки в форме так, чтобы они не касались дна. Запекайте шашлычки в разогретой до 220°С 20 минут.

Котлеты из цветной капусты

По 500 г цветной капусты и моркови, луковица, 3 яйца, по 3 ст. ложки манки и панировочных сухарей, растительное масло, соль, перец, зелень.

Разберите капусту на соцветия и опустите в кипящую подсоленную воду на 3-5 минут. Откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой. Капусту и лук измельчите, морковь натрите. Все смешайте, добавьте измельченную зелень. Вбейте яйца, всыпьте манку и панировочные сухари, посолите, поперчите. Оставьте на 20 минут. После слепите котлетки и обжарьте на масле с двух сторон до румяной корочки. Готовые котлеты выложите на бумажное полотенце, чтобы оно впитало излишки масла. Подавайте со сметаной.

Рыбный день — четверг

Зразы из трески с грибами

400 г филе трески, булочка, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, яйцо, 50 г сушеных белых грибов, 2 ломтика черствого белого хлеба, соль, перец.

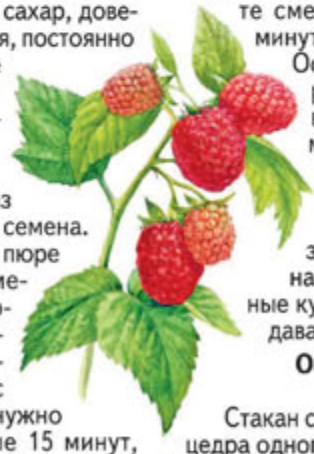
Филе пропустите через мясорубку. Добавьте размоченную в молоке и отжатую булочку. Измельченный лук обжарьте в 1 ст. ложке масла, остудите. Половину лука выложите в рыбный фарш, посолите, поперчите, тщательно перемешайте, добавив слегка взбитое яйцо. Грибы замочите на час, потом отварите, нарежьте и обжарьте в 1 ст. ложке масла. Хлеб нарежьте соломкой. Из фарша слепите небольшие лепешки. В середину выложите грибную начинку и, завернув края, аккуратно защипните. Обваляйте в хлебной соломке и обжарьте в масле. Доведите до готовности на слабом огне под крышкой.

Летнее лакомство — домашний шербет

Витаминный малиновый

400 г ягод малины, 200 г сахара, 200 мл воды, сок половины лимона.

Влейте в эмалированную емкость воду, добавьте сахар, доведите смесь до кипения, постоянно помешивая. Остудите до комнатной температуры. Малину и сироп в блендере измельчите в пюре. Протрите смесь через сито, чтобы удалить семена. Добавьте к ягодному пюре лимонный сок. Поместите будущий шербет в форму, поставьте в морозильную камеру. Первый час массу обязательно нужно размешивать каждые 15 минут, потом — реже, и так пока шербет полностью не застынет.



Арабский с орехами

По 250 г сахара, сгущенного молока и сливочного масла, 120 мл воды, по 100 г жареного арахиса и ядер грецкого ореха, 50 г миндаля, 2 ст. ложки сока лимона.

Вылейте воду в эмалированную емкость, добавьте сахар. Доведите сироп до кипения, постоянно помешивая. Уменьшите огонь до минимума, введите в сироп масло, сгущенку, лимонный сок. Размешайте все до однородности, добавьте рубленые орехи. Варите смесь на слабом огне минут 20-30, помешивая. Остывший шербет переложите в форму, выстланную пергаментной бумагой, накройте пленкой и поставьте в холодильник до полного застывания. После нарежьте на порционные кусочки — можно подавать к столу.

Освежающий мятный

Стакан свежих листьев мяты, цедра одного лимона, полстакана лимонного сока, 300 г сахара, 200 мл кипятка.

Цедру смешайте с листьями мяты и сахаром, залейте кипятком. Накройте и оставьте до полного остывания. Все ингредиенты измельчите блендером. Поместите массу в пластиковый контейнер или формочки для мороженого и положите в морозилку на несколько часов до полного застывания.

В доме малыш

Нежное мясное суфле

600 г говядины, 2 яйца, луковица, соль, перец.

Мясо очистите от жил и пленки. Нарежьте говядину и очищенный лук кусочками, пропустите через мясорубку. Лучше сделать это несколько раз и использовать мелкую сетку. Чем мельче будет фарш, тем нежнее получится суфле. Добавьте в фарш желтки, соль, перец, перемешайте до однородности. Белки взбейте в устойчивую пену и аккуратно введите в фарш. Выложите будущее суфле в форму, смазанную маслом, и выпекайте 35-40 минут при 190°С.

Кулинарные хитрости

● Когда тушите капусту, особенно молодую, добавьте немного лимонной кислоты через 10 минут после начала приготовления. После тушите еще 10 минут. Лимон не дает капусте стать слишком мягкой и улучшает ее вкус.

● Если нарезанные помидоры кисловатые на вкус, посыпьте их сахарной пудрой и оставьте на несколько минут. Помидоры станут вкуснее.

● Чтобы при варке свежая рыба не развалилась, предварительно нарезанные кусочки посолите, оставьте на 1 час, после чего варите.

Сырные булочки

Блюдо в дорогу

Сырные булочки хорошо хранятся без холодильника, поэтому их удобно брать в поездку.

Они сытные, очень вкусные. Подавать булочки можно как основное блюдо с овощами или к супам. Понадобится 170 г муки, 150 г сыра, 30 г сливочного масла, 115 мл кефира, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, щепотка соли.

Муку смешайте с разрыхлителем и вместе просейте. Масло натрите на терке и добавьте к муке вместе с солью. Чтобы масло легче было натирать, постоянно его обмакивайте в муку. Вмешайте в тесто натертый сыр, добавьте кефир (70 мл). Замесите тесто сначала в миске, потом на столе, присыпанном мукой. Раскатайте толстую лепешку высотой 1-1,5 см, выложите ее в форму или на застланный пергаментом противень. Если нужно, растяните лепешку до нужных размеров. Разрежьте заготовку на 8 частей, так булочки лучше пропекаются. Хорошо смажьте лепешку оставшимся кефиром. Выпекайте 15 минут в разогретой до 200°С духовке.

Поучительная история

Цыпа по прозвищу Дутик

Вот ведь несчастье! Маша наступила на цыпленка, который так некстати бросился под ноги. От обиды ком застрял в горле. Это уже второй раздавленный птенчик за сутки. Первого, тоже выпорхнувшего под ноги, схоронили под яблоней. А теперь еще один пушистый комочек трепыхался на земляном полу, неестественно вытянув лапку.

Цыпленок был еще жив...

Но получил, как часто говорится в криминальных сводках, «ранения, несовместимые с жизнью».

Положение спасла гостившая у них с мамой набожная тетя Лидия. Она прокрутила ситуацию в голове и скомандовала: «Так, спокойно! Сейчас мы его вымолим!» Пострадавшего перенесли в избу, уложили на чистое полотенце. По команде Лидии все немедленно встали на молитву. Прочитали «Царю Небесный», «Отче наш» и другие молитвословия. Окропили цыпленка крещенской водичкой и приступили к лечению. Для этого женщинам не пришлось обращаться к ветеринару: Лидия по профессии медсестра, Елена Георгиевна, мама Маши, — биолог, да и Маша с высшим образованием.

Для начала дали анальгина...

У больного выявили перелом лапы, пролом грудной клетки и общее шоковое состояние. Первым делом Лидия дала пациенту цыплячью дозу анальгина. Отщипнула крошку от таблетки, растворила в воде, пипеткой залила в клювик. Из спички и ниток соорудили импровизированную шину на лапку. Больше всего пришлось повозиться с грудной клеткой. Воздух выходил из легких под кожу, и цыпленок раздувался как шарик. Пришлось прокалывать кожу, чтобы пострадавший сдулся, и делать стягивающую перевязку. Напоследок цыпленку дали еще несколько капель крещенской воды.

Дутика боялся даже петух

И цыпленок выжил. И не просто выжил, а важно похаживал по двору, переваливаясь с больной ноги на здоровую. Клевал с собратьями пшено и рос не по дням, а по часам. К осени цыпа превратилась во взрослую курицу — хромую и надутую, как индюк. За это и получила прозвище Дутик. Из-за внушительных размеров Дутика побаивались не только куры, но и петух.

Дутик, пользуясь положением, отгоняла от кормушки соплеменниц, долбя их клювом, и вообще отличалась скверным характером. Кроме того, она не несла яиц — видимо, последствия травмы. Хозяева ломали голову, что делать с этим инвалидом детства. Пускать на бульон вымоленное создание не поднималась рука.

Воля божья и человеческая

Дутик прожила необыкновенно долгую для курицы жизнь — десять лет, так и не снеся ни одного яйца. Но ее история неожиданно приобрела духовно-просветительский характер. Лидия рассказала о Дутике знакомому батюшке, не забыв упомянуть и о том, что из пациента впоследствии выросло. С тех пор история цыпленка стала для прихожан наглядным примером того, что такое воля Божья, а что — человеческая, и как Господь по великой Своей любви иногда уступает нашим самым настырным и неуемным молитвам.

Павел Сушков, с. Дивеево, Нижегородская обл.

Знаете ли вы, что...

■ МЫТЬЕ ПОСУДЫ — ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ПСИХИКИ ЗАНЯТИЕ. СРАВНИТЬ ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ МОЖНО ДАЖЕ С ЙОГОЙ ИЛИ УТРЕННЕЙ ПРОБЕЖКОЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

■ ОТДЫХ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ В НЕУБРАННОЙ СПАЛЬНЕ СО ВРЕМЕНЕМ ПРИВОДИТ К ПРОБЛЕМАМ СО СНОМ, ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ СТРЕССА И ДАЖЕ К ПСИХИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ И УХУДШЕНИЮ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

Юлю я родила, чтобы спасти свою первую дочку

Когда решила забеременеть, мужа заставила целый год не пить алкоголь, и курить он бросил. Сама тоже здоровый образ жизни вела. Все-таки поздний ребенок, и без того много рисков. Но, видимо, что судьба уготовила, не изменить. Лена родилась здоровой, а потом врачи обнаружили у нее рак крови. Сколько всего пришлось пережить — не передать. Одна химиотерапия чего стоила! В Москве сказали, что единственный выход — родить ребенка, который станет донором для Лены. Я согласилась, хотя в том году мне должно было уже сорок исполниться. Но выбора не было! Единственное, о чем волновалась во время беременности, — лишь бы была совместимость. У новорожденной Юли взяли анализы и обрадовали — не зря родила ее. Лене сделали операцию, ее удалось спасти. Но походы по врачам на этом не закончились, и, честно говоря, о младшей дочке я почти не заботилась. Все внимание было Лене. Сейчас обе выросли. Лена в Турции вышла замуж. А Юля рядом, заботится о нас с отцом. И от того мне еще больнее. Так стыдно перед дочерью. Она знает, почему я ее родила, но никогда об этом не говорит.

Светлана, Казань

Ситуация — *На приёме у психолога*

Надоело быть жилеткой

Друзья меня называют всеобщей жилеткой. Все ко мне идут со своими проблемами и жалобами. Подруга может позвонить в 2 часа ночи, потому что поссорилась с приятелем. Сестра — приехать с утра в выходные, потому что у нее «сумасшедший дом». Да и вообще, где бы я ни находилась, мне все рассказывают свои душещипательные истории. Уже устала от всего этого.

Ирина, Московская обл.

Подумайте, почему именно к вам липнут такие проблемные люди? Может, подсознательно сами недовольны своей жизнью и вам бывает приятно убедиться, что плохо не только вам? Или факт, что вам исповедуются, повышает самооценку? А может, хочется поделиться своими проблемами, и вы выслушиваете людей в надежде, что потом дадут выговориться вам? Иногда достаточно осознать такие вещи, чтобы они исчезли из жизни. Не впускать в свою жизнь, в свою душу человека, который использует вас как жилетку, гораздо легче, чем потом от него избавиться.

Если почувствовали, что человек готовит вам свою трехчасовую исповедь, постарайтесь сделаться незаметной. Не смотрите ему в глаза, всем видом покажите, что заняты своими мыслями или куда-нибудь торопитесь.

Есть и чисто технические средства не располагать к себе собеседника. Например, скрестить руки и ноги, сесть вполоборота к нему, поставить между собой и им высокий предмет, например вазу. Если незнакомый человек пытается рассказать о своих проблемах, просто скажите: «Знаете, я на работе постоянно общаюсь с людьми, и такие минуты, как сейчас, использую, чтобы отдохнуть». Но не будьте чрезмерно осторожны, иначе рискуете стать одиноким человеком. Ведь друзья на то и даны, чтобы к ним можно было обратиться и с радостью, и с проблемами.

М. Ю. Лапина, психолог

ЕСЛИ БЛИЗКИЕ ПРИВЫКЛИ ЧАСАМИ ИЗЛИВАТЬ ВАМ ДУШУ ПО ТЕЛЕФОНУ, ТО ЕЩЕ ДО НАЧАЛА СЛЕЗЛИВОГО МОНОЛОГА ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ. УДОБНЕЕ ВСЕГО ПРЕДУПРЕДИТЬ «Я МОГУ ПОГОВОРИТЬ НЕ БОЛЕЕ 5 МИНУТ, ДО 18.00» И ЧЕТКО В УКАЗАННОЕ ВРЕМЯ ЗАКОНЧИТЬ РАЗГОВОР.

Для вас, мадам

Мужчина хочет, чтобы его любили

НИ ЗА ЧТО. ПРОСТО ЗА ТО, ЧТО ОН У ВАС ЕСТЬ, — ТАКОЙ ХОРОШИЙ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ...

Мужчина — собственник

Поэтому давить на его ревность — опасная игра. Женщине надо понимать, что, даже если муж что-то вам разрешает, на что-то не обращает внимания, он все равно знает, чувствует, что вы — его собственность. И рано или поздно взрыв будет. Зачем его провоцировать?

Не надо тотального контроля

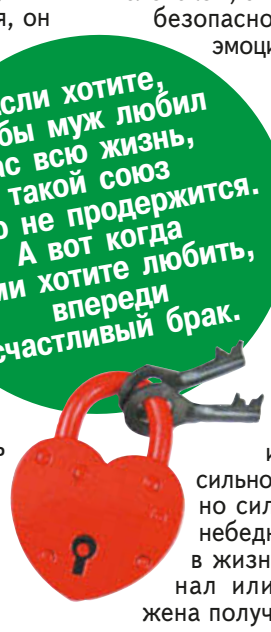
Любящая женщина шлет мужчине сообщение за сообщением. Он автоматически считает: двадцать семь, двадцать восемь... На двадцать девятом его начинает тошнить. Точнее, еще раньше, но он стоически терпит, потому что любит.

Все бросят, а жена нет

Мужчина должен быть уверен в своей жене, что все его бросят, а она нет. И тогда он многое ей простит. Да, красота — это важно, но она проходит, к ней привыкают. А вот женщина, которая поддержит и всегда любит, — это вечная, непреходящая ценность.

Мужчины в большинстве своем не любят демонстрировать чувства, и у них не так много людей, которым они могут открыться. Именно жена должна стать тем человеком, с которым он сможет безопасно делиться своими эмоциями.

Если хотите, чтобы муж любил вас всю жизнь, такой союз долго не продержится. А вот когда сами хотите любить, впереди счастливый брак.



Не совмещайте несовместимое

Одна моя знакомая, жалуясь на мужа, говорила, что он импотент и отчаянный ловелас. И не видела в своих словах противоречия. Хотя понятно, что тут или одно, или другое. Примерно так же и с желанием иметь сильного мужчину. Обычно сильный мужчина — небедный, состоявшийся в жизни как профессионал или бизнесмен. Да, жена получит хорошую квартиру, машину, деньги. Но супруг вряд ли будет присутствовать на днях рождения детей. Вы редко станете куда-то вместе ездить. Он в любой момент может сорваться на работу. Так устроены успешные мужчины — у них на первом месте дела.

Надо понимать, что, если хотите сильного и обеспеченного мужчину, но при этом чтобы он оказался заботливым отцом и гулял по вечерам с коляской, такое невозможно. Это несовместимо! А если ждете отличного семьянина, он окажется мужчиной без амбиций. Работающий от и до. Но тогда и больших денег от него не ждите. И не обижайтесь, что сильный не ходит с вами за ручку, а семьянин — не приносит миллионов.

Фраза «Нам надо поговорить» — запретная

Ее вообще нельзя произносить. Даже самого храброго мужчину она вгоняет в панику. Ей нужно на что-то денег? К нам переезжает ее мама?

М. С. Варфоломеева, семейный психолог

■ КАКТУС СОБИРАЕТ НЕГАТИВНУЮ ЭНЕРГИЮ. ОСОБЕННО ТОГДА, КОГДА ТЫ НА НЕГО НЕОЖИДАННО СЯДЕШЬ...

■ ГОВОРЯТ, ЧТО К ОСЕНИ КОРОНАВИРУС МУТИРУЕТ И НАДО БУДЕТ МЫТЬ И НОГИ.

Обсудим?

До развода дело у нас не дошло, но...

Я женат уже 11 лет, у нас двое детей. Два года назад по работе пришлось переехать в другой город.

Уехал один, чтобы было время обустроиться. В прошлом году полетел в отпуск, но был шокирован поведением жены. Она вообще меня к себе не подпускала. Выяснилось, что полюбила другого. С этим вроде как разобрались, общаться они перестали, и я уехал обратно. Ругались мы долго и сильно, но постепенно жизнь наладилась. Жена летом отправила ко мне детей и осталась одна. Я понимал, что от скуки она опять загуляет. В общем, взял отпуск и полетел за женой. По приезде ничего необычного не заметил, но оказалось, что я был прав: она общалась со своим «другом». Я ничего не понимал: с одной стороны, она гуляет с ним, а с другой — у нас в отношениях все хорошо. Дело чуть до развода не дошло. В итоге она уехала со мной. В дороге жена все перезванивалась со своим любовником, из-за чего мы почти всю дорогу скандалили.

Сейчас живем в другом городе, вроде все хорошо, но я запутался. Жена продолжает с ним общаться, при этом прячется от меня. Я видел их переписку. Пытаюсь делать то, чего раньше не делал, чтобы жена забыла о нем. Но устал... Может, кто подскажет, как быть в такой ситуации? Обращаюсь к мужчинам, с которыми случилась такая беда: вы справились с ней? Если да, то как теперь складываются отношения с женой? Мужики, жду ваших писем и откровений!

Максим, Калуга

Умные мысли

■ САМОЕ БОЛЬШОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ ЖЕНЩИН — ОН ИЗМЕНИТСЯ. САМОЕ БОЛЬШОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ МУЖЧИН — ОНА НИКУДА НЕ ДЕНЕТСЯ.

■ ВТОРОЙ БРАК — ЭТО ПОБЕДА НАДЕЖДЫ НАД ЖИЗНЕННЫМ ОПЫТОМ.

■ КОГДА МУЖ ПРИХОДИТ ДОМОЙ РАНО, ОН ДУМАЕТ: «ЧТО БЫ ПОЧИТАТЬ?» КОГДА ПОЗДНО — «ЧТО БЫ СОЧИНИТЬ?»

Муж любящий, заботливый, можно сказать, идеальный. Вот только заставляет меня есть...

Когда мы с Анатолием поженились, он признался, что окончательно решился на брак после знакомства с моей мамой. Когда увидел, какая она у меня... толстая! Решил, что и я такой стану. Посмеялись. Но намерения мужа оказались серьезнее, чем я думала.

Мы женаты уже шесть лет. Живем прекрасно: муж любящий, заботливый, можно сказать, идеальный. Вот только постоянно заставляет меня есть. Анатолий любит готовить. Это у него получается так, что пальчики оближешь. То мусаку с соусом бешамель, то индейку с яблоками... Мечтает откормить меня до размеров кустодиевских женщин. Сам-то худощавый, но обожает полненьких, вот и старается.

По выходным дням у нас традиция — завтрак в постель. Муж для этого специально двухъярусный столик на колесиках купил. Сервирует его всякими вкусностями, закатывает в спальню — и начинается кормежка. Если отказываюсь, начинает уговаривать и чуть ли не насильно запихивает в рот еду.

За время семейной жизни я набрала почти 20 килограммов. Порой смотрю на себя в зеркало и думаю: «Все, хватит, завтра сажусь на диету!» А утром опять завтрак в постель. И не могу устоять! Но понимаю: так дальше продолжаться не может...

Полина, Архангельская обл.

Неужели ты забыл?

Для вас, мусью

О КАКИХ ДАТАХ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ.

1 **День, когда вы стали встречаться.** Отведите ее в кафешку, куда впервые пошли вместе. Или пригласите на прогулку туда, где все начиналось. Ну или приготовьте свой коронный ужин.

2 **День, когда вы стали жить вместе.** Раз уж речь идет о совместном быте, приукрасьте его. Напрягитесь, вспомните, чем ваша любимая восторгалась («Какая крутая лампа!», «Нам бы такую картину в гостиную!»). Найдите, купите, подарите. Или сделайте своими руками.

3 **День ее повышения на работе.** Она сделала это, так что не поленитесь поднять за барышню бокал. И не забудьте озвучить свои мысли: «Рад, что не только я научился оценивать тебя по достоинству! Ты лучше всех, за тебя!»

4 **День рождения ее мамы.** Какие бы ни были у вас с тещей отношения, стисните зубы и наладьте их хотя бы на один день. Будет приятно всем: и маме, и ее дочке.

P. S. Среди вещей, которые поражают женщин в мужском поведении, забывчивость занимает лидирующие позиции. Женщины искренне не понимают, почему мужчина забывает о дне их знакомства, первого поцелуя...

Думай, думай

Набить тату легко, а вот «стереть»...

Единственный отпрыск знаменитой артистки Елены Яковлевой решил избавиться от татуировок, которыми он покрыт с ног до головы.

Первую картинку Денис Шальных набил себе еще подростком. А дальше пошло-поехало! Парень изукрасил себе не только тело, но и лицо. Причем выбирал довольно мрачные рисунки — на левой щеке, например, у него изображен гроб. Выглядит Денис специфично, и это очень мешает ему в жизни. И отношения с девушкой сложно завести, и на серьезную работу не устроишься. Вот молодой человек и решил наконец свести татуировки хотя бы на лице. Он уже прошел первую процедуру очистки лица при помощи лазера. По словам Дениса, впечатления ужасные! Если оценивать боль по 10-балльной шкале, то на уровне семи. Но молодой человек уверен, что терпит мучения не зря. Он рассчитывает, что через какое-то время от татуировок не останется и следа. А вот косметологи в этом не уверены: следы все равно останутся. Ведь татуировка — это краситель, введенный под кожу. При помощи лазера краситель как бы дробят изнутри. На тканях появляется ожог, который даже после заживления будет заметен, потому что по цвету он отличается от окружающей кожи. Причем весь процесс часто занимает месяцы. И это недешево: один сеанс сведения одного тату стоит 2,5-5 тысяч рублей.

ОТКРЫТИЕ В ТЕОРИИ МУЗЫКИ: НОВАЯ ПОПУЛЯРНАЯ ТОНАЛЬНОСТЬ XXI ВЕКА — ДОМА ЖОР.

Под глазами круги

● Когда мы спим, кровообращение замедляется. Лимфатические сосуды почти не работают, токсины не выводятся. Отсюда одутловатость, плохой цвет лица и мешки под глазами. Самый простой и быстрый способ все это убрать — запустить лимфодренаж и включить в работу мозг.

● Встаньте, поставьте ноги на ширину плеч. Чуть согните колени, руки опустите. Постепенно, начиная с головы, наклоняйтесь вперед. Задача — прочувствовать движение каждого позвонка. Опуститесь до комфортного положения, расслабьтесь и повисните, опустив руки к полу.

● Затем медленно, по сантиметру, вернитесь в исходное положение. Упражнение занимает всего минуту и дает отличный эффект. Улучшается цвет лица, уходят отеки, проясняются мысли.

Патчи не только для глаз

Айболит

Я использую патчи для глаз, чтобы избавиться от синяков, мешков или морщин — «утиных лапок». Если есть мелкие морщины на лбу и переносице, бороться с ними можно также с помощью гидрогелевых патчей. А еще я никогда не выбрасываю использованные патчи. С их помощью делаю трафарет для контура теней. Прикладываю патч к веку, обвожу его карандашом, потом растушевываю и наношу тени.

Кристина, КБР

Петрушка — от красноты на лице

Айболит

Петрушка помогает избавиться от сосудистых звездочек. Горсть зелени залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте 15 минут. Процедите и разбавьте наполовину молоком. Делайте с настоем компрессы, прикладывая к лицу на полчаса. Краснота очень скоро пройдет.

Алла, Волгоград

Когда кожа шелушится...

Айболит

Если нанести тональный крем на кожу с шелушением, дефект не скроется, а наоборот, станет заметнее. Поэтому после того как распределите по лицу тональный крем, капните на спонж немного масла для лица и продолжите растушевывать крем уже с помощью спонжа. Лицо будет выглядеть ухоженным, шелушения станут незаметными.

Оксана, Белгород

Скорая помощь для волос

В БУТЫЛОЧКЕ С ПУЛЬВЕРИЗАТОРОМ СМЕШАЙТЕ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС И ВОДУ (1:1). НАНЕСИТЕ СПРЕЙ НА ВОЛОСЫ — ТАК МОМЕНТАЛЬНО ПРИДАДИТЕ ИМ УХОЖЕННЫЙ ВИД.

Развеем сомнения *Прикинь на себя*

Бюстгальтер долой?!

Многие женщины задаются вопросом: что делать, чтобы грудь была упругой и не обвисала? Французские ученые отвечают: не носить бюстгальтер. Как ни странно, женщины, которые пренебрегают этой деталью гардероба, могут похвастаться более подтянутым бюстом.

ГРУДЬ ПРИВЫКАЕТ К ПОДДЕРЖКЕ

Профессор из Франции Жан-Дени Руйон 15 лет исследовал проблемы, связанные с женским бюстом. И сделал вывод: с медицинской, физиологической и анатомической точки зрения грудь не получает никакой пользы от того, что при помощи бюстгальтера на нее меньше воздействуют силы гравитации. Напротив, из-за него грудь становится более отвисшей. Женщины, которые участвовали в эксперименте и не носили бюстгальтер, отметили, что грудь стала выше. В среднем подъем составил 7 мм от уровня сосков по сравнению с теми, кто ходил в лифчике постоянно. Грудь не провисает, а наоборот, подтягивается, а вот к поддержке она привыкает.

Кроме того, бюстгальтер затрудняет кровообращение, ухудшает отток лимфы, понижает тонус груди, может пережимать лимфатические узлы лица и шеи, в результате чего на лице видны отеки. У молодых женщин, если они не носят лифчик, грудь находится в тонусе, происходит постоянная выработка коллагена. Когда нельзя отказаться от лифчика из-за того, что грудь выглядит некрасиво, нужно правильно подобрать белье.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ГРУДЬ БОЛЬШАЯ

Если женщина снимает бюстгальтер и испытывает облегчение, значит, модель выбрана неправильно. Из-за этого могут возникать боли не только в шее и позвоночнике, но и в плечах. Может произойти изменение тканей самой груди. При неправильном выборе бюстгальтера весь вес ляжет на плечи, а это чревато появлением напряжения в верхней части торса. Могут появиться проблемы с осанкой. Грудь тянет вперед, и под силой тяжести человек сгибается, не стоит прямо. Появляется сутулость, страдают внутренние органы. Если белье подобрано правильно, оно поддерживает грудь даже без лямок, не сдавливает ее и не оставляет следов после носки.

P. S. Не стоит сразу же выбрасывать все свои бюстгальтеры. Эффект от такой меры вряд ли ощутят на себе женщины старше 45 лет, имеющие детей.

Защищаем губы от солнца

■ БЛЕСК ДЛЯ ГУБ ЛЕТОМ НАНЕСЕТ БОЛЬШЕ ВРЕДА, ЧЕМ ПОЛЬЗЫ, ТАК КАК ПРИВЛЕКАЕТ УФ-ЛУЧИ И УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОНИКНОВЕНИЕ СВЕТА.

■ ВМЕСТО БЛЕСКА ВЫБЕРИТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ ДЛЯ ГУБ ИЛИ БАЛЬЗАМ С SPF. ДЛЯ ЛУЧШЕЙ ЗАЩИТЫ НАНОСИТЕ ЕГО И ПОД ПОМАДУ.

Ягодку — на лицо

Рецепты красоты

■ **Отбеливающая маска.** Сок или раздавленные ягоды черной смородины смешайте с картофельным крахмалом до консистенции кашицы и нанесите на кожу лица на 15-20 минут, затем смойте. Помимо отбеливающего эффекта, эта маска хорошо стягивает поры, разглаживает морщины. Утром и вечером протирайте лицо соком красной смородины, чтобы сделать менее заметными веснушки и пигментные пятна.

■ **Маска-скраб из крыжовника.** Смешайте 1/3 стакана пюре из крыжовника с овсяной мукой, добавьте 1 чайн. ложку сахара. Помассируйте лицо 1-2 минуты, оставьте смесь еще минут на пять и умойтесь.

■ **Малиновая маска для возрастной кожи.** Разомните 3 спелые ягоды, смешайте с 1 ст. ложкой перемолотого геркулеса. Добавьте 2 капли эфирного масла чайного дерева и 1/2 чайн. ложки лимонного сока. Намочите руку в теплой воде и нанесите маску на лицо, слегка массируя кожу. Через 15-20 минут умойтесь.

Пригодится

ПРИ помощи приспособления для чистки овощей можно нарезать лук очень тонко и быстро.

ЗАМОРОЗЬТЕ ягоды винограда и используйте их вместо льда в напитках.

ЧТОБЫ легко очистить вареное яйцо, перед варкой добавьте в воду немного соды.

СДЕЛАЙТЕ вертикальный надрез в пробке от вина и наденьте ее сверху на любую упаковку. Удобно и аккуратно.

ЛЮБАЯ еда быстрее и лучше разогреется, если в центре сделать пустое место.

ДЛЯ охлаждения чего-либо используйте замороженную губку, пропитанную водой, в пакете — она охладит и не оставит мокрых следов.

Любителям мороженого

* Чтобы достать замерзшее мороженое из лотка, окуните нож в горячую воду и сделайте несколько глубоких надрезов.
* Если положить десерт в кондитерский мешок, а затем нанести на кексы, получится оригинальное и вкусное украшение.
* Сделать вкусную посыпку для мороженого можно, измельчив шоколадное печенье.
* Для мороженого можно сделать специальные съедобные тарелки — испечь полые внутри булочки на тыльной стороне силиконовой формы для кексов.
* Чтобы мороженое не превращалось в морозилке в камень, предварительно положите его в полиэтиленовый пакет.

Важные мелочи

Морозим зелень вместе с бульоном

Свежая зелень быстро вянет и сохнет даже в холодильнике. Лучше заморозить ее вместе с бульоном и использовать потом для супа и любых других блюд. Для этого измельчите зелень и заполните ею каждую ячейку формы для льда примерно на 2/3. Залейте бульоном, накройте формы пищевой пленкой и поставьте в морозилку на 10-12 часов. Потом высыпьте замороженные кубики в один пакет и отправьте обратно в морозилку. В пакете кубики занимают меньше места, а формы для льда будут свободны для других заготовок.

Как быстро охладить напитки

Вода проводит тепло и холод гораздо быстрее воздуха. Поэтому, перед тем как положить стеклянную бутылку в холодильник, оберните ее мокрым полотенцем. Чтобы охладить напиток еще сильнее и быстрее, можно поместить бутылку, обернутую сырым полотенцем, в морозильную камеру на 15 минут. Полотенце обледенеет и будет дольше охлаждать напиток.

Круче, чем сантехник

Засоры в сливах раковины и ванны образуются постоянно. К счастью, есть простое и действенное домашнее средство против этой напасти. Ингредиенты для него найдутся на любой кухне.

Понадобится: 200 г разрыхлителя для теста, 150 мл столового уксуса, 200 г соли, горячая вода. Смешайте соль с разрыхлителем и всыпьте порошок в слив. Следом залейте подогретый уксус. Мгновенно начавшаяся химическая реакция заставит смесь пениться. Теперь просто промойте трубы горячей водой. Засор устранен, а трубы при этом не пострадали, ведь это средство абсолютно безопасно!

Моем посуду без химии

Понадобится 50 г хозяйственного мыла (или другого без добавок), 3 ст. ложки соды, 1 ст. ложка крупной кухонной соли, 250 мл горячей воды. Мыло залейте водой до полного растворения. Добавьте соду, соль и все хорошо перемешайте. Подождите, пока сода и соль растворятся. Смесь процедите, залейте в распылитель или удобную емкость.

Актуально

Сода для пользы огорода

ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ПОМОЩНИКОВ ДАЧНИКА МОЖНО КУПИТЬ В ЛЮБОМ ПРОДУКТОВОМ МАГАЗИНЕ.

■ Если вы выращиваете виноград, в период созревания ягод опрыскайте лозу раствором соды (75 г соды на 10 л воды). Это защитит виноград от серой гнили, а еще повысит содержание сахаров в ягодах.

Таким же раствором можно опрыскивать абсолютно все фруктовые деревья для борьбы с листогрызущими гусеницами.

■ Сода — одно из эффективных средств в борьбе против мучнистой росы. Растворите чайную ложку соды в литре теплой воды и опрыскивайте огурцы для профилактики.

■ Крыжовник и смородину обработайте комплексным средством: 1 ст. ложка соды, 1 таблетка аспирина, 1 чайн. ложка любого средства для мытья посуды или жидкого мыла, 1 ст. ложка растительного масла. Все компоненты тщательно перемешайте и добавьте в 4,5 л воды.

■ Раствором соды (1 ст. ложка на 10 л воды) полейте огурцы, чтобы листья не пожелтели раньше времени.

■ Чтобы избавиться от гусениц, капустные листья посыпают сухим содовым порошком.

■ Поможет сода и в профилактике фитофтороза томатов. Приготовьте раствор из расчета 3 ст. ложки порошка на 10 л воды. Опрыскивайте помидоры каждые 7-10 дней. Такая процедура еще и сахаристость созревающих плодов повышает.

■ Самый распространенный вредитель садовых насаждений — тля быстро исчезнет с оккупированных веточек, если их опрыскать раствором, приготовленным из 10 л воды и 4 ст. ложек соды. Такие обработки лучше проводить после захода солнца, чередуя с интервалом 3-4 дня (обычно хватает 2-3 процедур).

■ Пищевая сода будет полезна на участках с кислым типом почвы. Если регулярно вносить порошок, pH грунта постепенно сместится в сторону нейтрального. Для этого достаточно при высадке рассады в каждую лунку внести по щепотке соды.

■ Многие садоводы облагораживают дорожки на участке плиткой и каждый год сталкиваются с одной и той же проблемой — через зазоры пробиваются сорняки, которые невозможно удалить руками. Растворите в ведре воды 0,5 кг соды и полейте таким убойным средством надоедливые сорняки. Через несколько дней трава засохнет.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Мешанина в коробке конфет

Мзда с члена партии

Кровать от Фемиды

Строка с переводом в кадре

Полезное вещество

День для уборки

Тартар к блюду из рыбы

Светлая сторона Силы

Чувствительное чрево

Вместительный самолет

Он же Сэмюэл Клеменс

1

Фамилия человека в футляре

Поэт при царице Тамаре

Пустая модница

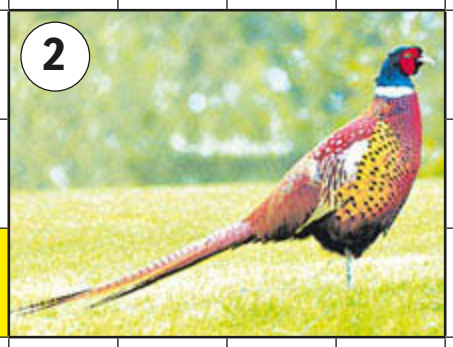
Озвучил историю Кармен

Поток у стен Лувра

«Абба» как коллектив

Британское владение

Спутник Марса



2

Собака из Тибета

Тюрьма в книгах о Поттере

Друг Белоснежки

Парижская авиагавань

Вкушение яств

3

Район Екатеринбурга

Коллега по перу

Италия из космоса

Соседка Теннесси

Мифический мученик

Ниагарское зрелище

Анджелина из Голливуда

Один из римских холмов

Сердючка без грима

Споровое растение

Актриса... Гарднер

Птица на гербе США

Плащ бедуина

4

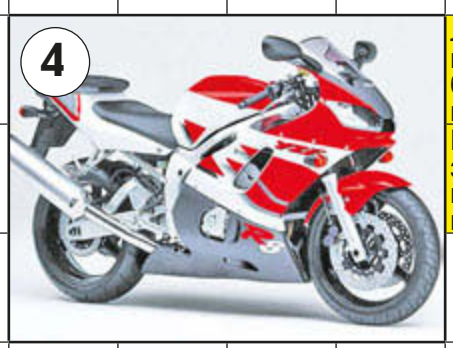
Очаг культуры на селе

Бросаемый боезапас

Кавказская приправа

Республика с Кызылом

Бизнес-операция



Липучка из банного веника

Американская кукушка

Двойной от Ван Дамма

Приятель Карлсона

Признак северного говора

Кругляш циркулярки

5

Путь к водопою

Багор погонщика слона

Вулканическая порода

Ограditель садового участка

Бартер по сути

Шпажка для канапе

Спарринг на рапирах

Чуткость при общении

Монетка в Индонезии

Декор в виде листьев

Шумное торговое место

Дайана с микрофоном

Курс молодой ищейки

Высохшая ветка

Невысокая ограда

Священное дерево Индии

Двусторонняя видеосвязь

Составила Елена Короткова

Ёшкин кот!

А маска слушает да ест...

В Тель-Авиве запускают в производство маски с дистанционным управлением. Маска представляет собой гаджет, позволяющий принимать пищу, не снимая изделие. Прорезь для рта открывается механически с помощью рычага, напоминающего ручной тормоз на велосипеде. Или автоматически, когда к маске подносят вилку. После того как вилка убирается ото рта, прорезь закрывается.

Устройство должно свести к минимуму риск подхватить вирусные частицы, которые могут распространять другие посетители ресторана.

И ДАЖЕ ЧЕРЕЗ 40 ЛЕТ, ДОЖИВ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ, МЫ БЕЗ ПРОБЛЕМ ОТВЕТИМ НА ВОПРОС, ГДЕ БЫЛИ И ЧТО ДЕЛАЛИ ВЕСНОЙ 2020-ГО ГОДА.

Цифры и факты

● Ирландским женщинам в XIX веке нельзя было пить чай. Считалось, что после чая женщины вели себя не лучше алкоголиков. Тратили время и деньги впустую, отлынивали от своих основных обязанностей — ухода за детьми и домом... Люди были уверены, что чай — это наркотик и что он вызывает привыкание.

● В 1960-х годах владелец одной миланской фирмы, занимающейся застеклением окон, подарил всем мальчишкам в квартале по новой рогатке в честь юбилея компании. Подарок сопровождала его визитка с надписью: «С благодарностью за сотрудничество».

Как мама смогла почувствовать, что я попала в беду?

Айболит

В студенческие годы мне частенько приходилось задерживаться после занятий, было много общественной работы. Бывало, что возвращалась домой автобусом затемно. Жили мы с родителями на окраине города. И вот однажды, когда я вышла на своей остановке, за мной увязался мужчина. Путь был неосвещенный, пустынный. Я пошла быстрее, этот мужик тоже ускорил шаг, я бегом — и он не отстает. Скоро уже мой дом, а мужик настигает, уже и за руку схватил... Вдруг вижу — навстречу бежит мама с увесистой дубиной. Увидев ее, мужик стремглав рванул обратно. Оказалось, мама в тот вечер ходила сама не своя, все рвалась идти мне навстречу, а потом, не выдержав, схватила дрын и побежала. Как она смогла почувствовать беду?

Вера, Уфа

И вот однажды от безысходности обратилась к ведьме...

Айболит

После института моя дочь начала встречаться с женатым мужчиной. Я места себе не находила, просила и его, и дочь, уговаривала прекратить отношения, но ничего не помогало. И вот однажды от безысходности обратилась к ведьме: черные пронзительные глаза, копна седеющих черных волос, согнутая фигура. Колдунья раскинула карты и сказала, что долго еще дочь с этим мужиком будет жить вместе. Ребенок у них родится, сын, но потом они расстанутся. Дочь его сама выгонит, хотя он с женой и разведется.

Так все и вышло. У меня замечательный внук — красивый, умный, самостоятельный. А дочь с тем мужчиной прожила 15 лет. Лентяем он оказался. Работал мало, часами лежал на диване перед телевизором. В итоге дочь действительно выставила его за дверь.

Валентина Петровна, Рязанская обл.

Приняла и... вернула

О злом подарке

Самый простой способ избавить себя от злых подкладов — не приглашать в дом людей, обиженных на вас или настроенных враждебно. И, разумеется, не принимать от них даже самых дорогих подарков.

Если бывшая пассия вашего мужа на правах старого друга напрашивается в гости, найдите предлог отказать ей. Если речь идет о примирении с родственниками — лучше перенесите беседу на нейтральную территорию.

Если же не удалось избежать нежелательного визита, да еще и гости явились не с пустыми руками, ни в коем случае не прикасайтесь к подарку. Притворитесь, что заняты, сошлитесь на то, что у вас грязные руки... Чтобы не показаться невежливым, попросите принять презент кого-нибудь из других гостей, не живущих в доме. Постороннему человеку это вреда не принесет, а вы оградите себя от неприятностей.

После того как злой гость покинет квартиру, осмотрите все потаенные углы, под коврами и верх шкафов. Обнаружите какой-нибудь сюрприз — сожгите его, не касаясь голыми руками.

Бывает, что после гостей семья начинает ссориться или кто-то из домочадцев заболевает. В этом случае вспомните о тех подарках, которые принесли визитеры, и сразу вычислите опасный. Лучше вернуть его дарителю или закопать рядом с его домом. При этом не забудьте произнести такие слова: «Я приняла, я и вернула. Кто мне отдал, тот и забрал. Аминь».

Другой метод от колдовских чар: рано утром, как только начнет светать, прокалите на сковородке поваренную соль и рассыпьте ее по углам квартиры. Действие злобного наговора моментально улетучится. Если в эти минуты ваш недоброжелатель позвонит по телефону (или зайдет) с просьбой о чем-нибудь, откажите ему.

Наркоз подействовал на меня странно...

Айболит

Я видела, что все окружающие меня в операционной люди превратились в игральные карты разных мастей. Они двигались по комнате, озаренной неестественным светом. Карты говорили на непонятном языке так быстро, что голоса напоминали пластинку, которую поставили на быстрые обороты. Мне было страшно. Казалось, что я растворюсь в этом ярком свете и исчезну... Сложно объяснить, но меня, с одной стороны, манил этот свет, с другой — понимала, что могу исчезнуть навсегда. Потом я услышала чей-то голос. Поймала себя на мысли, что знаю, кому он принадлежит. И закричала что есть мочи: «Таня! Таня!» Это моя сестра... Очнулась в палате, когда меня перекладывали с каталки на кровать. Спросила медсестер, кричала ли я, когда была без сознания? Оказалось, что нет...

Татьяна Нежина, Москва

Приметы

■ ХОЗЯЙКА, ПЕРЕПУТАВШАЯ СОЛЬ С САХАРОМ ИЛИ НАОБОРОТ, МОЖЕТ РАССЧИТЫВАТЬ НА ДОБРЫЕ ВЕСТИ.

■ НЕ ДОПИВАЙТЕ ЗА РЕБЕНКОМ ЕГО ПОРЦИЮ МОЛОКА, ИНАЧЕ ОН БУДЕТ БОЛЕТЬ.

■ НЕЛЬЗЯ МЫТЬ ПОЛЫ ПОСЛЕ ОТЪЕЗДА ГОСТЕЙ: «ВЫМОЕТЕ» ИХ ИЗ ДОМА НАВСЕГДА.

Сами себе лекари

НЕ ТОЛЬКО ЛЮДИ ИСПОЛЬЗУЮТ РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ. НЕКОТОРЫЕ ЖИВОТНЫЕ ТОЖЕ ЗАНИМАЮТСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ.

1 **Бабочка-монарх.** Бабочка-монарх напрямую зависит от растения молочая, так как им питаются ее гусеницы. Но существует особый тип антипаразитарного молочая, на котором откладывают яйца только зараженные бабочки. Так они обеспечивают защиту потомства. Ученые считают, что это врожденное поведение. Долгое времена лекарство работало, потомство выживало и передавало это поведение следующему поколению. То есть «лекарство» прошло естественный отбор.

Используют противопаразитарные свойства растений и гусеницы бабочек семейства медведиц. Они питаются растениями, которые токсичны для паразитов, а плодовые мушки откладывают яйца в перебродившие фрукты, чтобы держать подальше ос-паразитов от потомства.

2 **Птицы.** Некоторые птицы начали подкладывать в свои гнезда окурки. Так они защищают птенцов от клещей. Ведь листья табака содержат вещества, которые отталкивают вредителей. Доказано, что спрей из табака и никотина можно использовать в качестве средства борьбы с вредителями в саду.

3 **Пчелы.** Медоносные пчелы часто собирают смолы, которые вырабатывают растения, и после переработки прикрепляют их к своему улью (прополис). Интересно, что одно из свойств таких смол — противогрибковое. Под воздействием вредного грибка пчелы собирают больше смолы, чем обычно. Ученые заметили, что в колониях с большим количеством смолы меньше грибковых инфекций. Причем лекарство действует не на отдельную особь, а на всю колонию.

ХУК — ЭТО УДАР, В КОТОРОМ ДЛЯ ПОЛНОЙ МОЩИ НЕ ХВАТАЕТ БУКВЫ Я.

На ночь не читать!

БОРЩ

ЭТА ИСТОРИЯ ПРОИЗОШЛА БОЛЬШЕ ГОДА НАЗАД, НО ТОТ ДЕНЬ Я ПОМНЮ, БУДТО ЭТО БЫЛО ВЧЕРА.

Мы с моей женой Ирой жили в двушке в хрущевке, копили деньги на жизнь, радовались всему на свете. В общем, обычная жизнь молодоженов, какими мы были. Наша жизнь была веселой и счастливой. У Иры хоть и были маленькие странности, но я не придавал этому значения. Единственное, что меня занимало, так это то, что Ира никогда не ела вареного мяса, которое оставалось после приготовления бульона. То, что я обратил на это внимание, однажды спасло мне жизнь.

В тот день у меня был отгул. Я сидел на диване, смотрел телевизор и ждал Иру с работы. Она вот-вот должна была прийти. Дверь распахнулась, Ира влетела в квартиру, что-то буркнула про борщ и понеслась на кухню. «Странная какая-то сегодня», — подумал я. Где-то через час Ира зашла в комнату и просто уставилась на меня голодными глазами. Это продолжалось около минуты, потом она позвала меня к столу. Разлила борщ по тарелкам, и мы стали есть. Но что-то было не так. Ира сидела напротив, смотрела на меня взглядом хищника, который готовится к прыжку. Стало както не по себе. Вдруг жена схватила большую кость и начала ее грызть, будто это было обычным делом. Я смотрел круглыми глазами, пока мне не пришла эсэмэска. От этого «тилинь-тилинь» я чуть инфаркт не схватил, но то, что было там, испугало меня еще больше. Это было сообщение от Иры. Она задерживалась на работе и просила поставить варить мясо на борщ. Сердце в пятки ушло. Я посмотрел на то существо, которое сидело напротив. Оно хрустело костью во рту и, не моргая, смотрело на меня. Изо рта у «него» потекла слюна.

Я осторожно встал из-за стола и сказал, что забыл купить хлеба. Схватил ключи и выскочил за дверь. Я был так напуган, что потерял сознание. Очнулся я, когда Ира толкала меня все в том же подъезде и спрашивала, что произошло. Заикаясь, я все ей рассказал.

Когда мы вошли в квартиру и прошли на кухню, стало ясно, что сегодня мы ночуем у друзей, ибо в таком кошмаре невозможно находиться: на столе стояли две тарелки борща, одна была полностью вылизана, кость валялась рядом, а другая, моя, так и стояла почти полной. Холодильник лежал на боку, все мясо, которое там было, лежало на полу, искусанное. Окно было открыто.

С тех пор «гость-мясоед» не появлялся в нашей жизни...

Александр Н., Брянск

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Рюкзак. 4. Острог. 7.Дранка. 9.Чиновник. 12.Клерикал. 15.Изверг. 17.Градина. 18.Любляна. 19.Нытик. 20.«Ауди». 21.Бакунин. 22.Танкист. 24.Протопоп. 25.Медресе. 28.Никосия. 31.Ссылка. 34.Нарост. 37.Аджани. 38.Амазонка. 39.Папирус. 41.Плотник. 44.Кутикула. 46. Квадрига. 47.Солистка. 48.Линимент. 49.Трость. 51.Силуэт. 53.Пехота. 56. Копье. 57.Рында. 58.Квота. 59.Курорт. 60.Дрофа. 61.НАСА. 62.Идол. 63.Праща. 65.Росток. 66.Днепр. 68.Карен. 69.Ложки. 70.Ярость. 73.«Ералаш». 76.Варево. 77.Тезаурус. 78.Закваска. 80.Чванство. 82.Ворсинка. 83.Алиготе. 85.Доброта. 88.Наушники. 90.Тюнинг. 91.Старье. 92.Кружок. 94.Израиль. 96.Башмаки. 98.Литургия. 100.Моховик. 102.Плачидо. 103.Автор. 104. Утро. 105.Говорун. 107.Раритет. 110. Нитрат. 111.Родители. 113.Изгнание. 115.Тренер. 116.Осанна. 117.Сборка.

По вертикали: 1.Рычаг. 2.Кенга. 3.КВН. 4.Оле. 5.Ракия. 6.Галка. 8. Адвокат. 10.Влияние. 11.Иоанн. 13.Лилит. 14.Рубанок. 15.Интерес. 16.Глухота. 21.Бомонд. 23.Таяние. 26.Держава. 27.Сатир. 29.Имаго. 30.Статист. 32.Срастание. 33.Конкурент. 35.Паскаль. 36.Напасть. 40. Игротека. 42.Тринидад. 43.Скотник. 45.Тактика. 50.Оттоманка. 52.Ускорение. 53.Пекарня. 54.Оболтус. 55. Артикль. 63.Переезд. 64.Акваланг. 66.Дизайнер. 67.Рыболов. 71.Резервуар. 72.Тарантино. 74.Ставень. 75.Исчадие. 79.Кельнер. 81.Татарка. 84.Отгул. 86.Басма. 87.Атеизм. 89.Месиво. 92.Клинтон. 93.Квинтет. 95.Изворот. 97.Швабрин. 99.Укрытие. 101.Канал. 102.Порез. 105.Горло. 106.Выдра. 108.Тенор. 109.Трефа. 112.Ева. 114.Гус.

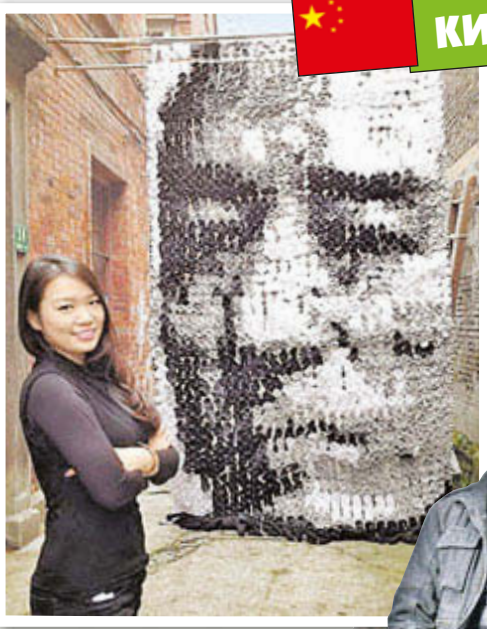
Мир удивляется!

РОССИЯ

Попали в сказку

Этот сказочный терем в деревне Кунара, Свердловской области, больше 40 лет восхищает всех, кто его видит. Кузнец Сергей Иванович Кириллов посвятил ему всю свою жизнь. Тут фигурки былинных богатырей, фольклорных персонажей, сказочных животных, пятиконечные звезды, ракеты, фигурки пионеров, транспаранты с лозунгами. Все это сочетается, на удивление, органично. Дом признан одним из лучших образцов деревянного зодчества.

КИТАЙ



Носки в дело!

Китаянка Хонг Йи создает свои шедевры из всего, что попадает ей под руку, — из кофе, мячей, расплавленных свечей и даже... носков. Как, например, портрет китайского режиссера Чжана Имоу. Хонг использовала 750 пар носков и потратила более трех недель, скрепляя булавками черные, белые и серые носки. А носки использовала потому, что они маленького размера, недорогие и с ними работать удобнее, чем, например, с майками.

АНГЛИЯ

Вырасти себе стул!

Семейная пара из Англии Гэвин и Алиса Мунро выращивают деревья, из которых в процессе роста формируются столы, стулья и лампы. Чтобы вырастить полный набор мебели для столовой, требуется примерно 10 лет. На своей ферме семейная пара выращивает 250 стульев, 100 ламп и 50 столов. Они направляют рост деревьев и «обучают» их принимать нужную форму, связывая ветви. Стоимость каждого элемента мебели кусается из-за экологичности и трудоемкости ее создания.

И почтальон сойдёт с ума...

Так выглядит самое густонаселенное общежитие в мире. Находится оно на высоте 4000 метров. Это Ларунг Гар — центр тибетского буддизма, по сути институт для монахов. Образование здесь могут получать как мужчины, так и женщины. Сейчас там обучаются 40 тысяч монахов.

КИТАЙ

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 20

В	З	Н	О	С	■	А	Н	Т	И	О	К	С	И	Д	А	Н	Т	■
■	■	А	■	У	■	С	■	■	■	■	■	О	■	О	■	У	■	■
А	Э	Р	О	Б	У	С	■	■	■	■	С	У	Б	Б	О	Т	А	■
■	■	Ы	■	Т	■	О	■	■	■	■	■	С	■	Р	■	Р	■	■
■	Т	■	Г	И	Б	Р	А	Л	Т	А	Р	■	Ф	О	Б	О	С	■
К	В	А	Р	Т	Е	Т	■	■	■	■	У	■	И	■	И	■	Е	■
■	Е	■	О	Р	Л	И	■	■	■	■	С	■	Ф	А	З	А	Н	■
Г	Н	О	М	■	И	■	■	■	■	■	Т	Р	А	П	Е	З	А	■
■	■	■	О	■	К	У	З	Н	И	Ц	А	■	■	С	■	К	■	■
С	О	А	В	Т	О	Р	■	■	■	■	В	О	Д	О	П	А	Д	■
А	■	Л	■	А	В	А	■	■	■	■	Е	■	Ж	■	А	Б	А	■
П	Л	А	У	Н	■	Л	■	■	■	■	Л	■	О	Р	Л	А	Н	■
О	■	Б	■	Т	■	М	О	Т	О	Ц	И	К	Л	■	А	Н	И	■
Г	Р	А	Н	А	Т	А	■	■	■	■	■	Л	И	С	Т	■	Л	■
■	■	М	А	Л	Ы	Ш	■	■	■	■	У	■	Д	И	С	К	■	■
У	Д	А	Р	■	В	■	■	■	■	■	О	Б	М	Е	Н	■	О	■
■	И	■	Ш	Т	А	К	Е	Т	Н	И	К	■	■	Л	■	А	■	■
Б	А	З	А	Р	■	И	■	■	■	■	А	■	А	К	А	Н	Т	■
■	Б	■	Р	О	С	С	■	■	■	■	Н	А	Т	А	С	К	А	■
П	А	Р	А	П	Е	Т	■	■	■	■	Ь	■	Л	■	С	У	К	■
■	З	■	Б	А	Н	Ь	Я	Н	■	Т	Е	Л	Е	М	О	С	Т	■

Гороскоп с 15 по 28 июля

Фортуна улыбнётся безо всякой причины!

ОВЕН «Эх! Вот если бы хоть недельку отдохнуть! А приходится работать за четверых»... Сколько раз вы говорили себе эту фразу? Ну о какой работе может идти речь, когда за окном сияет июльское солнце! Что делать? По утрам выкраивать лишние полчасика, чтобы сделать зарядку на улице.

ТЕЛЕЦ Удача с вами. Любое дело пойдет как по маслу! Так что смело стройте грандиозные планы. Летняя жара — серьезное испытание для сердца и сосудов. В воздухе мало кислорода, поэтому чувство нехватки воздуха и одышка при физической нагрузке — повод притормозить. Все дела выполняйте до или после дневной жары.

Кому-то Боженька дает при рождении рученьки золотые, кому-то головушку светлую, а кому-то жопоньку с приключениями.

БЛИЗНЕЦЫ Пришел, увидел, победил! Вы будете жить по этому принципу. Так что хватайте удачу за хвост, а быка за рога. О здоровье: остерегайтесь проблем с пищеварением. Чтобы справиться с запорами, выпивайте чашку мятного чая до и после еды: 1 чайн. ложку листочков залейте стаканом кипятка.

РАК Принимайте с благодарностью подарки судьбы и не ищите подвоха: иногда фортуна улыбается безо всякой причины! Жарко? Душно? Клонит в сон? Не пытайтесь взбодриться при помощи кофе, крепкого чая и сладостей. Они поднимут настроение, но ненадолго. Расплатой же станут повышенное давление, головная боль, бессонница. Лучше съесть грушу, банан или ломтик сыра.

ЛЕВ Ну вот, тучи рассеялись! Можно смело браться за дела, которые еще вчера казались неподъемными. Одно но... Берегите поясницу. На всякий случай хороший рецепт компресса: смешайте по 1 ст. ложке меда и уксуса. Смесь выложите на подвяленный капустный лист, приложите к больному месту, утеплитесь — и в постель.

ДЕВА Тяжело просыпаться утром, несмотря на то, что светит солнце и щебечут птицы? Обливайтесь холодной водой. Это не для вас? Есть другой вариант: полотенце смочите в холодной воде и быстро оботрите грудь, живот, спину, руки, ноги. Теперь чашечка зеленого чая — и в новый день с отличным настроением!

ВЕСЫ От вас самих сейчас зависит цвет того настроения, в который будет окрашена ваша жизнь в ближайшие две недели. Смело отрезайте ненужное и старое, вплетайте в ткань собственной жизни судьбоносные нити — мысли и добрые дела. О здоровье: самое время помочь желудку. Добавляйте базилик в любые мясные, рыбные, овощные блюда.

СКОРПИОН Не тратьте силы на переживания. Научитесь в совершенстве владеть собой. А помогут в этом три волшебные фразы: «Ты молодец!», «Все будет хорошо!» и «Это нормально!». И еще совет: всегда держите при себе влажные салфетки — они избавят вас от инфекционной заразы, которую сейчас легко подхватить.

СТРЕЛЕЦ Вспомните, когда в последний раз вы были счастливы? Возможно, эти воспоминания будут связаны с детством. Кружка парного молока утром у бабушки в деревне. Поход в цирк всей семьей... Уловите в памяти ощущение счастья и задержите его в душе. Кстати, старайтесь не выходить на улицу с непокрытой головой. Солнце нынешним летом коварное — африканское.

КОЗЕРОГ Порой будет сладко, порой кисло. Реагируйте на происходящее быстро и без шанса на ошибку. О здоровье: не нагружайте себя физической работой, иначе могут напомнить о себе артрит и ревматизм. Для профилактики смешайте в равных частях сок корня сельдерея и мед и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

ВОДОЛЕЙ Чем бы вы ни занимались, это принесет огромное удовольствие! Но не взваливайте на плечи слишком тяжелую ношу. Почувствуйте себя человеком, а не машиной, которую нужно заводить каждый день. И откажитесь от спиртных напитков — они просто взорвут ваш мозг!

РЫБЫ Каждый день встречайте с хорошим настроением — и энергии хватит на все! Главное — поверить в свои силы. Ешьте больше свежих овощей. К любому блюду добавляйте зелень. Кстати, и перед десертом ешьте зелень. Она замедляет всасывание быстрых углеводов, и вы не наберете лишних килограммов.

Здоровье Медицина Жизнь
АЙболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **53995**

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Есть такая болезнь — дальтонизм**
Они видят мир, но по-своему.

✓ **На приёме у нефролога**
Почки погибают тихо...

✓ **Это может быть у кого угодно**
Гемангиома на губе.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
Врамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный комплекс МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 8 августа** 2020г.
ПРОМОКОД **0864**

* Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003006218. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591.154295702ОГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г.

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ?
ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ.

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название? **Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.**

Восковая моль – это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов**. Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли при проблемах с легкими, сердцем и повышенным давлением.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: **родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган дайля, омела белая** и многое другое. **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**
(Звонок бесплатный) Доставку оплачивает производитель
8-800-300-62-18

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **94655** экз. Заказ **747**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 08.07.2020 г.
Дата выхода в свет 08.07.2020 г. Подписано в печать 01.07.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 113 655 экз. Объем 6 п. л.
18+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Туристическое снаряжение. **4.**Тюрьма (устар.). **7.**Планки под штукатуркой. **9.**Государственный служащий. **12.**Сторонник главенства церкви. **15.**Истязатель, мучитель. **17.**Ледышка, что с неба упала. **18.**Столица Словении. **19.**Вечно плачущий тип. **20.**Марка немецких автомобилей. **21.**Русский анархист. **22.**Шофер в шлемофоне. **24.**Старший священник. **25.**Исламская школа. **28.**Сердце Кипра. **31.**Принудительное переселение. **34.**И кап, и типун. **37.**Изабель — кинозвезда Франции. **38.**Река в Южной Америке. **39.**Древний писчий материал. **41.**Деревянных дел мастер. **44.**Пленка у основания ногтя. **46.**Античная колесница. **47.**Ведущая певица в хоре. **48.**Жидкая мазь для растирания. **49.**Древко смычка. **51.**Очертание предмета. **53.**Боевая царица полей. **56.**Оружие Дон Кихота. **57.**Корабельный колокол. **58.**Установленная мера. **59.**Статус Кисловодска. **60.**Степная быстроногая птица. **61.**Американское космическое управление. **62.**Деревянный божок. **63.**Камень на веревке в руке Давида. **65.**Новорожденный стебелек. **66.**«Ревет и стонет... широкий». **68.**Фильм «Мы из джаза» снял... Шахназаров. **69.**Русские кастаньеты. **70.**Сильный гнев. **73.**Комедийный киножурнал. **76.**Ведьмина похлебка. **77.**Тематический словарь. **78.**Состав, вызывающий брожение. **80.**Тщеславная гордость. **82.**Волосок ковра. **83.**Белое вино. **85.**Душевность, отзывчивость. **88.**Динамики для плеера. **90.**Новый имидж старого автомобиля. **91.**Потрепанные вещи. **92.**Сообщество «Умелые руки». **94.**Земля обетованная, где на иврите говорят. **96.**Обувь простолюдина. **98.**Обедня или месса. **100.**Гриб с бархатистой шляпкой. **102.**Микеле, герой «Спрута». **103.**Получатель гонорара. **104.**Время звенящих будильников. **105.**Попугай с планеты Блук. **107.**Ценная редкость. **110.**Соль азотной кислоты. **111.**Отец и мать. **113.**Депортация, выселение. **115.**Наставник спортивной команды. **116.**Славословие без удержу. **117.**Сочленение механизма.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Палка с точкой опоры. **2.**Мама Крошки Ру. **3.**Шоу Маслякова. **4.**Сказочник... Лукойе. **5.**Болгарская водка. **6.**Родственница вороны. **8.**Защитник правого и виноватого. **10.**Авторитетное воздействие. **11.**Крестител Христа. **13.**Первая жена Адама в каббале. **14.**Столярный инструмент. **15.**Особое внимание к чему-либо. **16.**Отсутствие слуха. **21.**Высший свет на французский манер. **23.**Плач снега под весенним солнцем. **26.**Символ власти монарха. **27.**Спутник Диониса. **29.**Взрослое насекомое. **30.**Актер из массовки. **32.**Заживление перелома. **33.**Фирма-соперник. **35.**Единица давления. **36.**Нежданная беда (разг.). **40.**Детская комната. **42.**Остров в Атлантическом океане. **43.**Работник фермы. **45.**Искусство полководца. **50.**Низкий диван. **52.**Увеличение быстроты движения. **53.**Частный хлебозавод. **54.**Бестолковый бездельник. **55.**The — у англичан, der — у немцев. **63.**Смена места жительства. **64.**Изобретение Жак-Ива Кусто. **66.**Оформитель интерьеров. **67.**Караульщик поплавка. **71.**Вместилище для жидкостей и газов. **72.**Режиссер «Криминального чтива». **74.**Створка на окне. **75.**Порождение преисподней. **79.**Официант в немецкой пивной. **81.**Алсу по национальности. **84.**Денек, взятый у шефа. **86.**Краска, что брюнетом сделает. **87.**Безверие Берлиоза. **89.**Вязкая грязь. **92.** 42-й президент США. **93.**Пять исполнителей. **95.**Хитрость, увертка. **97.**Персонаж «Капитанской дочки». **99.**Защитное сооружение. **101.**Русло сквозь Панамский перешеек. **102.**Рана от брадобрея. **105.**Передняя часть шеи. **106.**Пушной зверек. **108.**Голос Николая Баскова. **109.**Карта с черными крестиками. **112.**Получилась из ребра. **114.**Чешский реформатор Ян...

Составила Елена Тимошенко